



SHINRIN YOKU  
WALDBADEN

# WALDBADEN.

---

Auftanken im Grünen.

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, entspannen, durchatmen und den Alltag vergessen.

# WAS IST WALDBADEN?

---

Der Begriff “Waldbaden“ hat seinen Ursprung im japanischen Original Shinrin Yoku und bedeutet übersetzt „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Das geführte “Baden“ im gesunden Waldklima macht Shinrin-Yoku zu einer sehr wirkungsvollen Stress-Management-Methode, die in Japan schon seit Jahrzehnten in der Gesundheitsprävention einen hohen Stellenwert einnimmt und dort sogar auf Rezept verschrieben wird.

Ziel des Waldbadens ist es, sich in und mit der Natur zu entspannen, zu entschleunigen und sich vom Stress im Alltag zu lösen.

*“Wirkungsvolle naturbezogene  
Stress-Management-Methode”*

# FÜR WEN & WAS

ist Waldbaden gut?

- für alle, die Wald und Natur ganz neu erleben möchten
- wer einfach mal eine Auszeit braucht
- zur präventiven Gesundheitsförderung
- zur Genesung und Regeneration
- in besonderen Lebensphasen





# DIE WIRKUNG

---

des Waldklimas ist durch anerkannte Studien belegt:

- Hohe Luftfeuchtigkeit und saubere Luft entlasten Atemwege und Haut und wirken systemisch auf Herz und Gefäße
- Niedrige Lufttemperaturen steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und härten ab
- Die ätherischen Öle in der Waldluft wirken aromatherapeutisch auf Körper, Geist und Seele
- Spezielle Lichtverhältnisse verbessern die Stimmung und vermitteln Geborgenheit
- Die achtsame Begegnung mit Bäumen, Pflanzen, Holz, Waldboden und Waldtieren weckt Begeisterung, Faszination und tiefe Naturverbundenheit
- Das Waldklima hat insgesamt eine positive Wirkung auf das Immunsystem

*“Wald tut gut!”*

# WALDBADEN

---

bieten wir an:

- in Kleingruppen zu regelmäßigen Terminen über das ganze Jahr und nach Vereinbarung
- in speziell für Senioren und Menschen mit Handicap abgestimmten Führungen (gut begehbare Wege und kürzere Dauer)
- zu bestimmten Themen (Jahreskreis, 5 Elemente, Wald-Art)
- als Einzeltermin nach Vereinbarung



**EMPFEHLUNG:**  
Regelmäßiges Waldbaden  
verstärkt die positive  
Wirkung nachhaltig.



# WAS ERWARTET SIE?

---

Unsere Führungen sind gemäß dem Waldbaden-Konzept der LMU München und des Kneippärztebund e.V. aufgebaut. Vom vereinbarten Treffpunkt aus gehen wir nach einer kurzen Einführung zum Waldbaden, je nach Tour zw. 10 & 20 Min., langsam zu einem ausgewählten Waldstück in der Nähe von Blaustein-Weidach, in dem wir uns aufhalten. Mit Hilfe von Achtsamkeits-, Körper- & Atemübungen öffnen wir unsere Sinne und gelangen in tiefe Verbundenheit mit der Natur. Durch das achtsame

Erleben des Waldes können wir entspannen und regenerieren. Alle Übungen sind als Einladung zu verstehen. Nach 2-3h gehen wir gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück.

**Dauer:** ca. 2,5 - 3,5 Stunden

**Kosten:** Gruppentermin 30,-€ | Einzeltermin 90,-€

**Anmeldung direkt bei unserer Kursleitung >>>**

*“So habe ich den Wald  
noch nie erlebt.”*

# KURSLEITUNG

---

Julia Vogt

Wald-Gesundheitstrainer

Zertifiziert durch LMU München und Kneippärztebund e.V.

mobil 01 74 / 8 74 77 41

mail [waldzeit.nu@gmail.com](mailto:waldzeit.nu@gmail.com)

Heidi Mayer

Wald-Gesundheitstrainer

Zertifiziert durch LMU München und Kneippärztebund e.V.

mobil 01 51 / 55 36 04 73

mail [may-wald@web.de](mailto:may-wald@web.de)



SHINRIN YOKU  
WALDBADEN





SHINRIN YOKU  
WALDBADEN