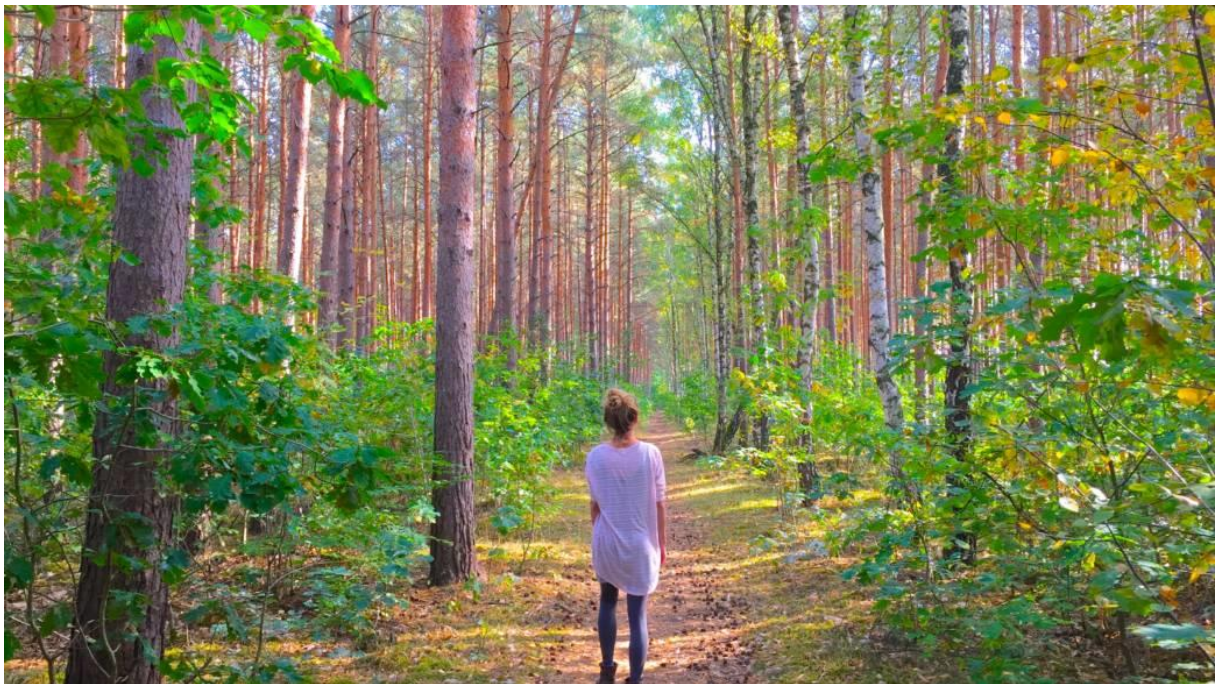


Angebot: **Achtsamkeit üben: Waldbaden im Jahreskreis – NEU!**

Wir gehen zusammen in den Wald und lassen uns auf die Themen der jeweiligen Jahreszeit ein. Die Natur zeigt uns so viel, was im Leben wichtig ist und was wirklich zählt. Der Wald ist eine Quelle von purer, sehr gesunder Power für uns Menschen. Wir sind Alle Teil der Natur und die Rückverbindung damit gibt uns Kraft und Sicherheit.



Waldbaden bedeutet in die Atmosphäre des Waldes bewusst einzutauchen zur Entspannung und Stärkung der Gesundheit. Aus Japan stammt Shinrin Yoku, Waldbaden, und ist dort sogar im Gesundheitssystem verankert. Es ist bewiesen, dass der Wald unser Blutdruck senkt, das Immunsystem stärkt, die Schlafqualität verbessert und uns entschleunigt. Bereits nach *einem* Waldbaden Natur-Workshop wird deutlich, wie sehr das bewusste Erleben, Wahrnehmen und sich Einlassen auf die Natur uns bis in die tiefste Seele gut tut.

Mehr Facts zu Waldbaden im [Interview](#) vom Amt für Wald mit Astrid Walliser Böhm oder [Podcast](#)

Waldbaden-Frau Astrid leitet an, sich ganz auf diese Art der Achtsamkeit in der Natur einzulassen. Der Atem, die Stille und die Konzentration sind wesentlich. Wir sind in

einer Kleingruppe auf Wegen abseits des Mainstreams unterwegs, langsam, achtsam, in Stille, also meist schweigend im Gehen und Stehen.

Wir führen unterwegs dann, verschiedene entspannende, stärkende Übungen mit Körper und Geist durch. Und wir lassen uns auf ein stärkendes Naturritual ein, um uns mit dem Thema der jeweiligen Jahreszeit zu verbinden. Daraus schöpfen wir Bewusstheit und Kraft für unser Leben draussen im Alltag. Jeder tut dies meditativ für sich allein, ohne verbale Interaktion mit anderen aber mit der Kraft der ganzen Gruppe und der Natur!

In der Ruhe liegt die Kraft - und nach diesem Workshop kennt man das Wesentliche, was es braucht, um in der Natur Glück abzuholen, wieder aufs Wesentliche ausgerichtet sein und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Waldbaden ist viel mehr als einfach ein Waldspaziergang.

NEU ab September 2021 tauchen wir in die Themen der Jahreszeiten ein:

Waldbaden im Herbst: 29. September 2021

Dankbar Sein - Loslassen – Rückzug

(inkl. Herstellung eines kleinen Naturkranzes - wer möchte, ist fakultativ ☺)

Waldbaden im Frühling: im Mai 2022

Neues zeigt sich – Wachstum – Ideen verwirklichen

Wo? Im wunderbaren Wald bei Oberwil BL

Von der Heuwaage mit Tram/Bus in 20 Minuten erreichbar, via Bottmingen Schloss Tram 10; Anreise: Bus 60, Haltestelle «Rüti» Richtung Benken Brücke aussteigen zum Friedhof Oberwil zu Fuss gehen; natürlich auch mit dem Auto möglich, parkieren beispielsweise beim Friedhof Oberwil.

Astrid Walliser Böhm, lic. phil., Expertin für Glückspsychologie,

www.walliserboehm.ch 076 503 28 43, info@walliserboehm.ch