



## **Waldbaden: achtsam mit sich im Wald**

### **Anregungen für Sie selbst und für die Arbeit mit Ihrer Zielgruppe**

#### **Darum geht es:**

„In die Waldatmosphäre eintauchen“ – das bedeutet das japanische Shinrin Yoku, zu Deutsch „Waldbaden“.  
Neueste Forschungsergebnisse beweisen: Waldaufenthalte senken die Herzfrequenz sowie den Stresshormonpegel und stärken Ihr Immunsystem.  
Stress ist Teil unseres Alltags. Um die eigene Gesundheit zu erhalten, ist es in unserer modernen Gesellschaft unausweichlich, den Umgang mit Stresssituationen zu erlernen. Beim Waldbaden werden die Kraft, die Ruhe und die Faszination der Natur mit der absichtslosen Achtsamkeit verbunden. So werden die Selbstheilungskräfte mobilisiert, und Sie bauen ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stressmomente aus.

#### **Schulungsinhalte:**

- Sie erwerben Handlungsstrategien für Ihr eigenes Stressmanagement und das Ihrer Klient\*innen.
- Sie erfahren die Auswirkungen des Waldes auf Psyche und Körper.
- Sie lernen die „10 Zutaten eines Waldbades“ kennen, erfahren und reflektieren diese.
- Sie entwickeln eine konkrete Idee, wie Sie das Erlebte nachhaltig in Ihren Alltag einbauen.
- Sie reflektieren, welche Inhalte und Methoden des Waldbadens Sie mit Ihrer Zielgruppe umsetzen können.

**Termin:** 15. Mai 2024  
9:00 - 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** Philippuskirche, Rummelsberg

**Leitung:** Corinna Fahnroth, Diplom Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®

**Anmeldung:** Diakonische Akademie  
diakonische.akademie@rummelsberger.net  
Tel. 09128 50-3501

**Anmeldeschluss:** 15.04.2023