



BODY & MIND  
CENTER

# waldbaden

ACHTSAMES BEI SICH ANKOMMEN IM WALD  
MIT CÉLINE FRICKER NATUR RETREAT

**SONNTAG, 23. APRIL 2023 - 8.30 - 11.30 UHR**

Waldbaden - Shinrin Yoku

"Shinrin Yoku" kommt aus Japan und wird bei uns "Waldbaden" genannt. Das "Baden" steht für das achtsame eintauchen in die Waldatmosphäre. Ziel ist es, durch das bewusste Eintreten und Begehen des Waldes unsere Sinne zu öffnen, die Wahrnehmung zu steigern, zu entschleunigen und neue Energie aufzutanken.

In Japan wird "Shinrin Yoku" bereits seit 1980 zur Gesunderhaltung angewandt. Die positiven Auswirkungen des Waldbadens sind wissenschaftlich erforscht und belegt! Shinrin Yoku ist in Japan als gesundheitsfördernde Therapie anerkannt; die Ärzte schicken ihre Patienten auf Rezept in den Wald!

Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang, es ist ein bewusstes Entschleunigen. Durch angeleitete Wahrnehmungs-, Atem- und leichte Körperübungen kannst Du herrlich entspannen. Spüre auch du, wie der Wald dich den Alltag etwas vergessen lässt und sich Stress in der reinen Waldluft auflöst. Erlebe, wie das Flanieren in der Gruppe und in der Natur deine Sinne öffnet und deine Lebenskräfte zurückkehren.

Kurskosten: CHF 70, anschliessend freiwillige Einkehr im Body & Mind Center Solothurn

Kursleitung: Céline Fricker von [www.natur-retreat.ch](http://www.natur-retreat.ch)

Treffpunkt: Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)