

## SteiGLS-Sekretariat

---

**Von:** info@stuetzpkt.at  
**Gesendet:** Donnerstag, 13. Juni 2019 20:39  
**An:** 'Stützpunkt'  
**Betreff:** Shinrin Yoku in Hitzendorf: Waldbaden  
**Anlagen:** Einladung Waldbaden\_Termine Juli 2019.pdf

Liebe FreundInnen von Stützpunkt!

Lust auf ein gemeinsames Bad – ohne Bademode, ohne Schwimmbrille....und ohne Pool? ▪  
Ich freue mich, euch im Juli 2019 jeweils am Montagabend und am Samstagvormittag in Hitzendorf die bewährte Methode von Shinrin Yoku – dem Waldbaden – anzubieten!

### Shinrin Yoku – was ist das?

Dabei handelt es sich weder um ein neues Joghurtgetränk im Kühlregal noch um ein Szenelokal mit asiatischer Küche.

Shinrin Yoku kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“ - eine Methode, die schon in den 80-er Jahren in Japan vom Landwirtschaftsministerium zu Forschungszwecken eingeführt wurde. Aufgrund der herausragenden Ergebnisse über die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes eröffnete Japan das erste Zentrum für "Waldtherapie". Mittlerweile bieten Japans Universitäten eine fachärztliche Spezialisierung in "Waldmedizin" an.

Wir Menschen sind genetisch dazu bestimmt, die Natur zu lieben – das ist der bekannte Biophilia-Effekt (altgriech. bios „Leben“ und philia „Liebe“).

### Welche Effekt hat das Waldbaden?

Verantwortlich für den positiven Effekt des Waldbadens sind in erster Linie die sogenannten „Terpene“ – Moleküle, die von Bäumen abgesondert werden. Unser Immunsystem reagiert auf diese Stimulierung mit einer deutlichen Steigerung der Abwehrkräfte. Hinzu kommt, dass der Anblick von Bäumen, Wäldern und deren Grün den Entspannungsnerv (Parasympathikus) aktiviert. Waldbaden fördert auf natürliche Weise den Stressabbau und dient der Burnout-Prävention. Hinzu kommt die Bewegung und die frische Luft, die uns belebt!

### Was passiert beim Waldbaden?

Es ist ein bewusstes Eintauchen in die wunderbare Welt des Waldes – ein achtsames Wahrnehmen der Waldlandschaft: unter dem Blätterdach wo es würzig riecht, das Licht milde durch die Bäume fällt, die Luft kühl und frisch ist, sich die Wipfel im Wind wiegen und der Boden unter den Füßen sanft federt. Es ist eine geführte, intensive Kontaktaufnahme mit der Natur, in einer Zeit, wo wir durch den Alltagsstress und die Hektik auf unsere ursprünglichste Verbundenheit vergessen haben.

- Wir erfahren den Wald als Ritualraum für Entspannung, wo Alltagsorgen und Stress „draußen“ bleiben
- Durch verschiedene Übungen nehmen wir vertieften Kontakt mit der Natur und zu uns selbst auf
- Meditation im Wald
- Sinneszentrierte Erfahrung
- Sanfte Körperübungen für mehr Wohlbefinden

Waldbaden fördert auf allen Ebenen das Wohlbefinden und stärkt auf natürliche Weise unsere Gesundheit. Anbei darf ich euch die Einladung und die Termine im Juli 2019 übermitteln.  
Ich freue mich auf das gemeinsame Bad in der Natur. ▪

Grüne Grüße, Andrea



***STÜTZPUNKT* - gesünder denken, fühlen, leben**

Praxis für psychologische Beratung/Lebens- & Sozialberatung  
Stressmanagement & Burnout-Prävention/Meditation & Achtsamkeitstraining

**Andrea Glehr-Schmit, MSc**

Oberberg 83  
A- 8052 Graz (Gemeinde Hitzendorf)  
Tel: 0664/47 79 308

Praxis-Öffnungszeiten:

Terminvereinbarungen nach telefonischer Vereinbarung oder per Mail

Mail: [info@stuetzpkt.at](mailto:info@stuetzpkt.at)  
[www.stuetzpunkt-glehr.at](http://www.stuetzpunkt-glehr.at)

Datenschutzerklärung: <http://www.stuetzpkt.at/impressum/>

Besuchen Sie mich auch auf [Facebook](#)