

Für Ihre Gesundheit

Geh einfach ins Grün des Waldes und du wirst Heilung erfahren, allein indem du dort bist und atmest.

(Hildegard von Bingen)

Waldbaden - Shinrin Yoku

Den Wald mit allen Sinnen kennenlernen

REGIOMED Rehaklinik Masserberg
... mit allen Sinnen genesen!

Informationen und Anmeldung
Telefon 036870 81-533

REGIOMED Rehaklinik Masserberg
Hauptstraße 18 | 98666 Masserberg
E-Mail info@rehaklinik-thueringen.de

Lernen Sie den Wald (ganz neu) mit allen Sinnen kennen

Die Chefärztin der Onkologie, Doreen Sallmann, lädt Sie ein, mit ihr gemeinsam in die wohltuende Atmosphäre der Natur einzutauchen. Auf spielerische Art schulen Sie dabei all Ihre Sinne. Dieses achtsame Eintauchen in die Waldluft nennen die Japaner Shinrin Yoku - wir sagen schlicht Waldbaden dazu.

Begleitend können Sie die gesundheitsfördernden Effekte des Waldes auf sich wirken lassen. Die in der Waldluft vorkommenden ätherischen Öle bewirken eine Stärkung des Immunsystems. Japanische Studien haben gezeigt, dass bereits nach nur einem Waldbad die Anzahl und Aktivität der natürlichen „Killerzellen“ ansteigt. Finden Waldbäder an drei aufeinanderfolgenden Tagen statt, lässt sich dieser Effekt sogar auf bis zu 30 Tage ausdehnen.

Waldbaden wirkt darüber hinaus Angstzuständen, Depressionen und Wut entgegen. Stresshormone werden abgebaut, der Blutdruck sinkt, die Atmung wird langsamer und effektiver. Auch das chronische Müdigkeitssyndrom (Fatigue) kann durch ein Waldbad positiv beeinflusst werden.

Treffpunkt ist jeweils die Rezeption der REGIOMED Rehaklinik Masserberg.

Diese Voraussetzungen sollten Sie mitbringen:

- Sie sollten eine Wegstrecke von etwa 1,5 km ohne Hilfe zurücklegen können.
- feste Schuhe
- dem Wetter angepasste Kleidung
- bei Bedarf Mücken-/Sonnenschutz
- etwas zum Trinken
- Neugier und etwas Zeit

Kosten

je Einheit à 120 Min. 28,00 Euro

Durchführung ab 8 Teilnehmern.

