

Waldbaden ist ideal für alle, die:

- zwischen 18 und 100 Jahre alt sind*
- ihre Gesundheit erhalten oder verbessern wollen*
- Stress abbauen müssen und zurück zur Natur möchten*
- Burn out vermeiden und die Konzentration erhöhen wollen*
- das Gesundheitsmanagement ihrer Firma ernst nehmen und die Teamarbeit stärken möchten*



ERIKA HOMMES

Seit April 2006 arbeite ich als selbstständige Heilpraktikerin in meiner eigenen Praxis in Boverath. Ständige Fort- und Weiterbildungen sehe ich als selbstverständlich an, darunter fällt neben meinen Praxisqualifikationen die Weiterbildung zur Kräuter- und Waldtherapeutin.

TERMINE, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER:

Naturheilpraxis · Erika Hommes · Heilpraktikerin · Wildrosenweg 22 · 54550 Daun
Tel.: 06592 985678 · E-Mail: erika_hommes@web.de · www.erika-hommes.de



HEUTE WIRD IM
WALD GEBADET

*Die Quelle für
innere Gelassenheit
und Kraft*

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet soviel wie „Baden in der Waldluft“.

Gebadet wird dabei nicht im Wasser, sondern man geht in einer intensiven Art und Weise auf Tuchfühlung mit dem Wald. Es ist ein ganz bewusstes und intensives Erleben der Atmosphäre des Waldes - mit all seinen Gerüchen und Geräuschen sowie seinem besonderen Klima.

MEIN WALDBADEN-ANGEBOT FÜR SIE!

Lassen Sie sich von mir durch die Waldlandschaften der Eifel führen. Ich zeige Ihnen, wie Sie richtig und effektiv „waldbaden“ und dabei viel Energie tanken. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema gehe ich mit Ihnen zu besonderen Plätzen im Wald, ganz entschleunigt und entspannt. Dort leite ich Sie zu verschiedenen Aktivitäten an. Dazu gehören Atem- und Körperübungen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Sinneswahrnehmungen.

Dass sich Bewegung in der Natur positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt, ist sicher bekannt. Doch der Wald kann noch mehr. Außer Bakterien und Viren bekämpfen senkt er zusätzlich den Blutdruck und lädt Ihre Energien wieder auf. Ihre Konzentration wird gesteigert, das Nervenkostüm entlastet. Sie lernen, das Ökosystem Wald mit anderen Augen zu sehen und mit allen Sinnen zu genießen - so macht Gesundheit Spaß.



So sind Sie für das Waldbaden bestens ausgestattet:

- dem Wetter und der Jahreszeit angepasste Kleidung
- feste und bequeme Schuhe, z. B. leichte Wanderschuhe oder Turnschuhe
- Kleidung und Schuhe können unter Umständen schmutzig werden
- eine wetterfeste Sitzunterlage oder eine Decke mit wetterfester Unterseite

Wissenswertes:

- wir baden in der Gruppe, dadurch entfaltet sich eine besondere Energie
- Teilnehmerzahl je Gruppe: 6 bis 10 Personen
- Getränke werden von mir gestellt
- Sie brauchen zum Waldbaden keinerlei Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, Ihr Smartphone für ca. 3 Stunden auszuschalten
- das Angebot ist nicht kindgerecht
- verzichten Sie bitte auf die Mitnahme von Hunden
- die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, ich haften nicht für Personen- oder Sachschäden