

Spirituelles Waldbaden

Eintauchen in die Natur. Dem Rauschen eines Baches lauschen, den Duft der Tannen riechen, den Boden unter den Füßen spüren:

Waldbaden – auch ‚Shinrin Yoku‘ hat seinen Ursprung in Japan und gilt dort als anerkanntes Gesundheitsprogramm. Waldbaden wirkt beruhigend, lässt besser schlafen und fördert die ‚aktive Entspannung‘. Es ist viel mehr als ein Spaziergang im Grünen. Es bedeutet Achtsamkeit in und mit der Natur zu üben. Mit allen Sinnen in die Natur einzutauchen und die angenehme und gesundheitsfördernde Atmosphäre des Waldes erleben.

Der DJK Sportverband geht noch einen Schritt weiter und kombiniert die Achtsamkeitspraxis mit spirituellen Impulsen.

Shinrin Yoku kann man überall praktizieren – wir gehen in den Königsforst, ein ausgezeichnete Raum um inne zu halten und Entspannung und Spiritualität auf eine ganz neue Weise zu erleben.

Rahmen- und Leistungsangebot:

Veranstaltungsort: Königsforst, Treffpunkt ist Parkplatz vor dem Forsthaus in Rath Donarstr. 2, 51107 Köln. KVB Haltestelle ‚Königsforst‘ Linie 9
Leitung: Saskia Heuser
Bekleidung: Bequeme Freizeit/Sportbekleidung, dem Wetter angepasst
Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen

Termin: Samstag, 11.05.2019, 10:00 bis ca. 14:00 Uhr

Kosten: 29,00 EUR pro Teilnehmer*in

Anmeldungen bis zum 08.05.2019
an die DJK Geschäftsstelle:
info@djkdvkoeln.de

Bild: LSB NRW