

# SHINRIN YOKU — WALDBAD



Entdecke die heilsame Kraft der Natur mit SHINRIN YOKU - dem japanischen Konzept des Waldbadens. Schon lange bevor die moderne Wissenschaft die Vorteile des Waldbadens belegte, praktizierte die japanische Kultur das Baden im Wald - als Weg zur Gesundheit und des Wohlbefindens.

**Wissenschaftliche Studien bestätigen: Zeit im Wald zu verbringen, bewusst und achtsam die Natur zu erleben, reduziert Stresshormone und stärkt dein Immunsystem.**

Link: [Wissenschaftliche Studien zum Thema Shinrin Yoku / Waldbaden auf Pubmed](#)

In die Waldatmosphäre mit allen Sinnen eintauchen ist ein unschätzbare Luxus der Entschleunigung. Du fühlst dich revitalisiert und es beflügelt deine Kreativität. Als Kraftort bietet der Wald eine Oase der Regeneration, an dem wir uns aufladen können. Bereits nach dem ersten Waldbad hinterlässt diese Erfahrung einen bleibenden Eindruck.

Tanja Niedermann, Waldbad-Guide, bietet einen Raum durch Achtsamkeitspraktiken eine tiefe Verbindung zu dir selbst und einen völlig neuen Zugang zur Natur aufzubauen. Tanja besitzt eine einzigartige Gabe und viele wertvolle Inspirationen, um das Waldbaden zu einer tief berührenden Erfahrung zu machen.



SHINRIN YOKU ist also mehr als nur ein Spaziergang im Wald – es ist eine Einladung, die spirituelle Essenz des Lebens zu erfahren und die heilende Energie der Natur zu genießen.

Eine Tee-Zeremonie, die Tanja mit bedachter Ruhe vorbereitet, rundet das erlebte Waldbad perfekt ab. Die Keramik des Teegeschirrs scheint die Seele des Waldes zu spiegeln.

Erlebe ein Tee-Ritual, das die Tiefe des Waldbadens mit jedem Schluck neu belebt und dich in die Harmonie des Augenblicks eintauchen lässt. Das Ritual wird zu einer Hommage an die Achtsamkeit.

# SHINRIN YOKU – WALDBAD

Melde dich jetzt an und erlebe Monat für Monat die faszinierende Veränderung des Waldes hautnah rund ums Jahr.

Mit der Anmeldung bekommst du sämtliche Informationen zum Waldbad. → [behappy@yoga-academy-winterthur.ch](mailto:behappy@yoga-academy-winterthur.ch) (E-Mail)

## Termine:

Samstag, 24. Februar 2024 10:15 Uhr – 13:15 Uhr

Samstag, 23. März 2024 10:15 Uhr – 13:15 Uhr

Samstag, 20. April 2024 10:15 Uhr – 13:15 Uhr

Samstag, 18. Mai 2024 10:15 Uhr – 13:15 Uhr

Samstag, 8. Juni 2024 10:15 Uhr – 13:15 Uhr

Preise: CHF Frühbucher-Rabatt (CHF)  
(bis 31. März 2024)

Einzel-Waldbad 120.- 96.-

3er Saison-Paket Waldbad 324.- 260.-

Folge Tanja Niedermann auf Instagram:

→ [https://www.instagram.com/waldsinn\\_winterthur/](https://www.instagram.com/waldsinn_winterthur/)