

Waldgesundheitstraining

Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt

Mein Name ist Mona Stelzer-Gabriel. Ich bin zertifizierte Waldgesundheitstrainerin und Kräuterpädagogin.

Ich möchte euch einen wunderbaren Akt der Selbstfürsorge anbieten. Die Praxis des Waldbadens:

Was ist Waldbaden, bzw. was ist Waldgesundheitstraining (Shinrin Yoku)?

In den letzten Jahren hat sich das "Baden in der Atmosphäre des Waldes" zu einem Bestandteil der Gesundheitsvorsorge entwickelt und Wissenschaftler, Ärzte, Biologen und Förster, wie Clemens Arvay, Yoshifumi Miyazaki, Karin Greiner und Peter Wohlleben haben die Praxis des Waldbadens mittlerweile auch bei uns bekannt und beliebt gemacht.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein Aufenthalt im Wald sich positiv auf unsere Psyche und das Immunsystem auswirkt.

Die Praxis des Waldbadens hat ihren Ursprung vermutlich in China und ist über 2500 Jahre alt. In den 1980er -Jahren hat man in Japan dieses alte Wissen um die Heilkraft aufgegriffen und populär gemacht. Dort wird Waldbaden "Shinrin Yoku" genannt, was frei übersetzt so viel bedeutet wie "Eintauchen in die Waldatmosphäre". Hierzulande hat sich der Begriff "Waldbaden" etabliert.

Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald- mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken.

Ein Waldspaziergang kann bereits ausreichen, um merkbar Stress abzubauen, die Konzentration zu fördern und die Stimmung aufzuhellen.

Für wen ist Waldbaden geeignet?

Für wirklich jeden! Ganz gleich, ob alt oder jung, gesund oder krank, aktiv oder gemütlich. Man benötigt keine speziellen Voraussetzungen für das Waldbaden – nur die Offenheit, sich auf den Wald als Ort der Ruhe und Kraft einzulassen.

Ich freue mich auf Euch!

Mona Stelzer-Gabriel

Waldbaden kann Dir dabei helfen

Den Stressabbau Das **Immunsystem** zu fördern zu stärken Die Genesung zu unterstützen Konzentration Schlafzu verbessern störungen zu mindern Die Atemprobleme Den Stimmung Blutdruck zu aufzuhellen und Lungenharmonisieren krankheiten zu lindern

Die Bildung der natürlichen Killerzellen zu steigern und damit potenzielle Krebszellen zu zerstören, sowie die Herzschutzsubstanz DHEA zu bilden.

Verantwortlich für die positiven Effekte sind eine ganze Reihe von unterschiedlichen Faktoren, wie die typischen Waldgeräusche, aber vor allem der Waldduft. Dies sind die sogenannten "Terpene" – flüchtige organische Substanzen, die von den Bäumen abgesondert werden und auf die unser Immunsystem umgehend reagiert.

Diese positiven Wirkungen werden um ein Vielfaches gesteigert, wenn man in einer professionell geführten Gruppe den Wald aus einer völlig neuen Perspektive erleben darf.

Dies ist die Aufgabe des Waldgesundheitstrainers. Er lehrt, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und leitet zu Übungen an, die für viele Menschen völlig neue Erfahrungen ermöglichen. Ein tiefes Eintauchen in die Natur des Waldes und eine neue Begegnung mit sich selbst.



Mona Stelzer-Gabriel

Rieglersreuth 4 95239 Zell im Fichtelgebirge

Tel.: 0151/51691179

E-Mail: Mona@frauholla.de

www.frauholla.de