



## Kurs 2

# Achtsames Waldbaden (Shinrin Yoku)

## Beschreibung

Waldbaden (auf Japanisch Shinrin Yoku) ist eine Jahrhunderte alte Praktik aus Japan, bei der man sich achtsam im Wald aufhält und die gesundmachenden und -erhaltenden Effekte der Natur erleben kann. Stress, Schlafstörungen und Ängste können reduziert und Konzentration als auch Aufmerksamkeit verbessert werden auf der psychischen Ebene. Physisch kann sich durch den bewussten Aufenthalt im Wald die Herzrate verringern und Atemwegserkrankungen sowie Zuckerwerte verbessert werden. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich die gesundmachende, stressreduzierende Wirkkraft des achtsamen Waldbadens zu eigen machen wollen.

## Kursdaten

Drei fortlaufende Daten:

**Donnerstag, 25.04., Donnerstag 02.05. und Mittwoch, 08.05.2024,**  
jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

## Kursort

Treffpunkt auf dem Areal der Clenia Littenheid in 9573 Littenheid, Hauptstrasse 130, Parkplatz hinter dem Haus Panorama (beim Kinderhort)

## Ausrüstung

Eine wettergerechte Kleidung und ein Sitzkissen/Decke/Plastiktüte als Sitzunterlage mitnehmen.

## Kurskosten

CHF 120.- pro Personen  
CHF 60.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Fernando Gomez, Pflegefachmann TK Frauenfeld  
Mario Sonderegger, Peer/Genesungsbegleiter, MBSR-Trainer

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)