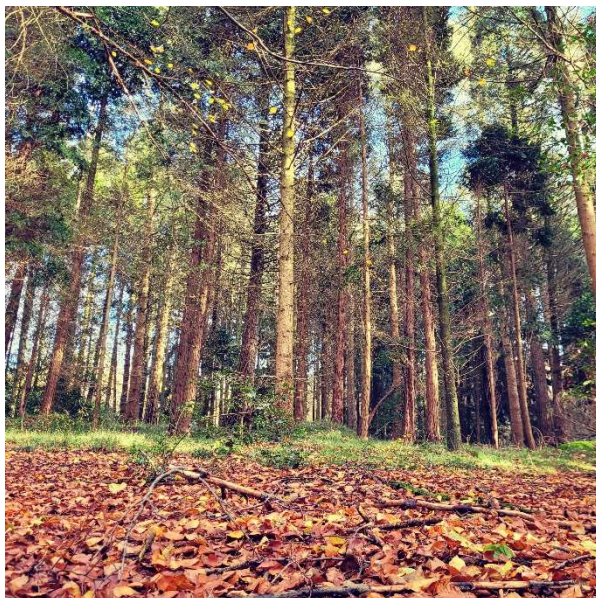


Tourenprogramm 2022 / Nr. 024

Shinrin Yoku – Waldbaden

- Sa. 10.09. – 9 bis ca. 12 Uhr -



Deutscher Alpenverein
Sektion Düsseldorf

→ QR-Code zur Tour:



Frei übersetzt heißt ShinrinYoku "Eintauchen in die Waldatmosphäre" oder "Waldbaden". Ziel des Waldbadens an diesem Vormittag ist es, die positiven Einflüsse des Waldes zu erleben und die eigene körperliche Gesundheit zu stärken. Schon der Anblick von Wald tut gut und ein Spaziergang wirkt sich positiv bis auf Zellebene aus. Bei dieser Auszeit, in die tiefen des Staatsforst Burgholz werden wir mit einfachen QiGong, Jin Shin Jyutsu Übungen und kurzen Wegstrecken in die Waldatmosphäre eintauchen und uns bewusst mit der Natur auseinandersetzen: 9 – 12 Uhr

Inhalte: Mit Achtsamkeitsübungen und Bewegungseinheiten geht es auf besonders ausgesuchten Wegen und Pfaden durch den Wald.

Teiln.voraussetzungen:	Keine
Benötigte Ausrüstung:	Bequeme Kleidung, Handtuch, Verpflegung
Teilnahmebeitrag:	10 € (beinhaltet: Organisation und Durchführung)
Nicht im Preis enthalten:	An-/Abreise, Verpflegung
Min./max. Teilnehmer:	min. 2 / max. 6 Teilnehmer
Anmeldung über:	www.dav-duesseldorf.de/kurse-touren/
Anmeldung möglich bis:	09.09.2022 /// Vorbesprechung der Tour: Keine
Leitung:	Jeanette Zimmermann, jeanette.zimmermann@dav-duesseldorf.de