



Wieder Samerberger Waldbaden-Termine

Beitrag

Immer wieder wunderbare und wanderbare Angebote gibt es auf dem Samerberg. Zur Vielfalt gehört seit dem Jahr 2020 auch das â??Waldbadenâ??. hierzu machte die Samerbergerin Barbara Riedl eine intensive Ausbildung zur Kursleiterin.

Die Sport- und Bewegungstherapeutin erklärt dazu: â??Wir leben in einer hektischen Welt. Hier ein Geschäftstermin, da eine neue WhatsApp-Nachricht, und dort ein Event, das man einfach nicht verpassen darf. Bedeutet â?? viele Menschen stehen unter Dauerstress, können schwer abschalten und fühlen sich gefangen in einem Hamsterrad. Da sind Gelegenheiten, aus dieser Tretmühle auszubrechen gesucht und begehrt. Eine Möglichkeit dazu ist das Waldbaden. Dieser Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele ist inzwischen mehr als ein Trendâ??. **Die nächsten Termine (bei jeder Witterung, außer bei Sturm) sind am Sonntag, 11. August und am Samstag, 19. Oktober jeweils von 10 Uhr bis 12.30 Uhr.** Der Start erfolgt an der Steinkirchner Kirche. Anmeldung sind möglich über Riedl-barbara@web.de oder über 015203266522 (Kostet 25,00â?â?). Im Wald angekommen erzählt Barbara Riedl erst einmal etwas über die Geschichte des Waldbadens, das aus Japan stammt. â??Die Japaner haben schon vor langer Zeit erkannt, dass Bäume miteinander kommunizieren und das über Terpene, das sind Botenstoffe, tun. Wir Menschen nehmen diese Terpene über die Atmung oder die Haut auf. Deswegen ist in Japan Waldbaden eine wissenschaftlich anerkannte Stress-Management-Methode â?? Waldbaden auf Rezept sozusagen.â??"

Foto: Barbara Riedl, Waldbadenstimmung auf dem Samerberg

Für ein gutes, erfülltes Leben bis ins hohe Alter.

TAGESPFLEGE Fröschenenthal



Jetzt
Probetag
vereinbaren!

vivita.de

VIVITA
AMBULANT

Rauwöhrstr.18a 83115 Neubeuern
☎ 0 80 35/968 4290

Kategorie

1. Tourismus

Schlagworte

1. Bayern
2. Chiemgau
3. MÄ¼nchen-Oberbayern
4. Rosenheim
5. Samerberg
6. Steinkirchen
7. Waldbaden