

Belp, im Mai 2024

Einladung zum Forum «Shinrin-Yoku: Eintauchen in den Naturraum Wald»

Datum:	Dienstag, 21. Mai 2024
Ort:	Glasbrunnen im Bremgartenwald (Wegbeschreibung folgt nach Anmeldung)
Beginn Forum:	18.30 Uhr , die Veranstaltung endet ca. um 20.30 Uhr, danach spazieren wir gemeinsam aus dem Wald
Verpflegung:	bringen alle selber mit (Sandwich, Frucht...), zu empfehlen ist eine Flasche Wasser
Referentin:	Eva Baumann , Shinrin-Yoku Gesundheitscoach evabaum.ch evabaum@gmail.com
Anmeldung:	bis Freitag, 17. Mai 2024 , an Claudia Ionascu, claudia.ionascu@gmail.com
Gästebeitrag:	CHF 20.00

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin

Shinrin-Yoku ist japanisch und bedeutet: Waldbaden.

Der Begriff mag verwirren, beim Waldbaden treffen wir uns nicht zu einem erquickenden Bade in einem Waldweiher; es geht vielmehr darum, mit allen Sinnen in den Wald einzutauchen.

Beim Waldbaden verbringen wir gemeinsam Zeit in – und mit – der Natur. Mit einfachen Übungen treten wir mit der Umwelt in einen Dialog. Nach dem Waldbaden wirst du nicht die Pilze singen hören oder jede Blume benennen können, aber der achtsame Aufenthalt in der Natur gibt dir die Möglichkeit, ruhig zu werden und im Hier und Jetzt zu sein.

Der federnde Boden unter deinen Füessen, der Ruf eines Vogels, ein Sonnenfleck auf grünem Moos – all das sind Geschenke der Natur – wenn wir unsere Sinne öffnen, können wir sie erkennen und uns beschenken lassen. Waldbaden kann dir helfen zu entspannen, durchzuatmen und einfach zu SEIN.

Die gesundheitsfördernden Aspekte des Shinrin-Yoku wurden ab Anfang der 80er-Jahre in Japan wissenschaftlich erforscht und sind inzwischen in vielen Studien belegt. Die positiven Auswirkungen von einem Aufenthalt in der Natur, und speziell im Wald, sind so relevant, dass in Japan Shinrin-Yoku vom Staat gefördert wird und dafür sogar eigens Waldanlagen angelegt und zertifiziert werden.

So weit sind wir hier noch nicht. Dass der Wald uns beruhigt, können wir aber trotzdem täglich erfahren und unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mit ein paar Shinrin-Yoku-Übungen zusätzlich unterstützen. Damit du dich dabei wohlfühlen kannst, trage genügend warme, bequeme, angemessene Waldkleidung und flache Schuhe – wir sind bei jedem Wetter draussen. Ausser wenn ein Aufenthalt im Wald gefährlich ist, zum Beispiel bei einem Gewitter. Lasse den Hund und die Kinder bitte in der Obhut von lieben Menschen, denn beim Waldbaden geht es für einmal nur um dich.

Interessiert? Dann sende deine Anmeldung bitte bis **Freitag, 17. Mai 2024**, an Claudia Ionascu, Mail-Adresse: claudia.ionascu@gmail.com, vielen Dank! Wir freuen uns, wenn du teilnimmst!

Freundliche Grüsse



Regina Gerber
Präsidentin der FOKA-Sektion Bern

Nächstes Forum: Mittwoch, 19. Juni 2024 – Lachabend in Belp mit Gabriela Imhof

FOKA – Sektion Bern

Regina Gerber, Präsidentin, Gürbeweg 39, 3123 Belp

☎ P 031 819 64 52 • 📠 079 736 86 49 • gerberstextservice@belponline.ch • www.foka.ch