

- ✓ **Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten**
- ✓ **Entdeckung eines Präventionskonzepts**
- ✓ **Körperliches Wohlbefinden**
- ✓ **Geistige Entfaltung**
- ✓ **Seelisches Gleichgewicht**

Schon ein Tag im Wald steigert die Zahl unserer natürlichen Killerzellen um fast 40% und das für sieben Tage, verantwortlich dafür sind die Waldterpene ...



Stephanie Jacobi
Wanderpfad zu Geist und Seele

Einhardstr. 33 – 36039 Fulda
Tel.: 0175 207 49 44

info@waldbaden-fulda.de
www.waldbaden-fulda.de

**Der Wald ist
das Krankenhaus
unserer Seele.**



Stephanie Jacobi
geist und seele

Waldbaden – Shinrin Yoku

In Japan ist Waldbaden bereits seit 1982 etabliert: Mediziner haben die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldbadens nachgewiesen und als Anti-Stress-Methode anerkannt. Anhand verschiedener Studien wurde entdeckt, dass der Aufenthalt im Wald wie eine Aromatherapie wirkt, die für die Gesundheit förderlich ist. Längst ist „Shinrin Yoku“ in Japan auch zu einer anerkannten Stress-Management-Methode geworden und wird vom japanischen Gesundheitswesen gefördert. Ziel des Waldbadens ist es, die positiven Einflüsse des Waldes auf den menschlichen Organismus zu erleben und die eigene körperliche aber auch geistige Gesundheit zu stärken. Beim Waldbaden reduzieren sich auf natürliche Weise Stresshormone, es reguliert sich der Puls, der Blutdruck wird gesenkt und man erfährt inneres Gleichgewicht.

Waldbaden ist also für gestresste, unausgeglichene und unter Zeit- bzw. Leistungsdruck stehende Menschen oder Arbeitnehmer. Für jeden der zurück zu mehr Lebensfreude will und damit auch wieder besser durchatmen zu können. Einfach die Akkus wieder aufladen!



„Wenn Du schon immer mal leicht entspannen wolltest, dann komm' zu meinem Workshop zum Waldbaden!“ „Komm mit mir in den Wald um Entspannung und Entschleunigung zu erleben!“

Mein Angebot umfasst die Betreuung von Gruppen von bis zu 10 Teilnehmern, aber auch Einzelwaldbaden. Gemeinsam suchen und erspüren wir im Wald die Ruhe und innerliche Entspannung. Eine Therapie für Körper, Geist und Seele. Kleinkinder und Hunde bleiben bitte zu Hause.

Ich bin authentisch, empathisch und biete bei Bedarf im Nachgang, falls gewünscht, auch Einzelgespräche im Rahmen meiner Interaktionscoach-Ausbildung an.



Was geschieht beim Waldbaden?

- ▶ 1 In die Waldatmosphäre eintauchen und loslassen
- ▶ 2 Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen – riechen, hören, sehen, fühlen und schmecken
- ▶ 3 Den Wald bewusst wahrnehmen – seine heilsame Wirkung atmen und spüren
- ▶ 4 Sich ganz auf den Moment konzentrieren – sich in Ruhe bewegen und Pausen machen
- ▶ 5 Die Natur genießen und einfach mal die Seele baumeln lassen!

