



Reduziert Stresshormone: Waldbaden. (Foto zvg)

Workshop: «Shinrin-Yoku»

Entspannung beim Bad im Wald

Shinrin-Yoku stammt aus Japan und wird auf Deutsch «Waldbaden» genannt.

Wer sich im Wald aufhält, senkt seinen Blutdruck und reduziert Stresshormone. Die achtsamkeitsbasierte, ganzheitliche Gesundheitsförderung in und mit der Natur ist auch für wenig trainierte Personen geeignet. Trittsicherheit ist jedoch Voraussetzung.

Uhr findet dieser erste zweistündige Workshop statt. Die Besammlung ist der Parkplatz Waldegge/Klotenerstrasse in Dietlikon. Die Kosten pro Workshop betragen für Mitglieder 20 Franken, Nichtmitglieder zahlen 30 Franken. (Eing.)

Achtsam durch den Wald

Die Kursleiterin Gabriela Schärer, diplomierte Gesundheitstrainerin Shinrin Yoku, führt achtsam durch den Wald. Am 14. Mai von 11 bis 13

Workshop

Sa, 14. Mai, 11–13 Uhr
 Anmeldung: anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch
 Weitere Workshops:
www.vitaswiss-dietlikon.ch