

Termine, Orte und Preise

Waldbaden können Sie von Januar bis Dezember bei „fast“ jedem Wetter.

„Am Ende ist auch Regen ein Stück Himmel auf der Hand.“

Dalai Lama

Die Herzensorte

Wir finden sie

- in öffentlichen Wäldern
- in Friedwäldern und Ruheforsten
- in schönen ruhigen Parkanlagen
- im Park oder Garten des Hospiz
- an Orten Ihrer Wahl

Für Menschen die ihr Bett nicht mehr verlassen können besteht die Möglichkeit das Waldbaden zu Hause oder im Hospizzimmer zu gestalten. Hier bringe ich die wohltuende Atmosphäre des Waldes zum Sterbenden.

Für wen ist Shinrin Yoku - Herzenspfade

- Einzelpersonen, Paare oder Gruppen, die in dieser besonderen Lebensphase ihre Resilienz stärken wollen
- Für Trauernde, die ein gemeinschaftliches Gedenken an den Verstorbenen gestalten möchten
- Für Trauernde, die sich ein besonderes Ritual des Abschiednehmens wünschen
- Als Jahrestagstreffen, wie Todestag, Geburtstag des Verstorbenen oder des Hinterbliebenen
- Für trauernde Eltern, die Abschied nehmen mussten oder müssen
- Für Menschen im Hospiz und Kinderhospiz

Die fest ausgeschrieben Kursangebote finden Sie auf meiner Homepage, den Print- oder sozialen Medien oder als Einleger in den Flyern. Die Dauer, die Kosten, der Ort und der Treffpunkt sind ebenfalls beschrieben.

Weitere Kurse und Veranstaltungen werden individuell gestaltet. Mit dem nötigen Respekt und Einfühlungsvermögen bespreche und plane ich mit Ihnen die Gestaltung des Rituals, des Abschiednehmens oder des Gedenk-Waldbadens. Das geschieht ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen.

Die preisliche Gestaltung variiert je nach Umfang, Dauer, Aufwand und Personenzahl. Hierzu erstelle ich Ihnen ein persönliches Angebot. Das gilt natürlich auch für Angebote an Hospize, Interessengruppen u.a.

Weitere Informationen

Meine Angebote

Abschied • Trauer • Sterben • Verlust • Hospiz

- Kurse Shinrin Yoku - Herzenspfade (von 1,0 bis 3,5 Std.)
- Kurse lt. individueller Buchung
- Tagesworkshop
- Mehrtagesworkshop

Meine Angebote für Sterbe- und Trauerbegleiter

- Workshops
- Tages- und Mehrtages-Weiterbildungen

Das benötigen Sie zum Waldbad:

Pflicht: Festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung

Optional: Getränk, Rucksack, Sitzunterlage, Sonnenschutz, Zeckenschutz

(Details finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen)

Das benötigen Sie nicht:

Handy, Fotoapparat, Haustiere

Reloaded

Massagen • Gesundheitsprävention • Coaching

Sabine Dörr

- Geprüfte Fachpraktikerin für Massage, Wellness, Prävention
- Entspannungspädagogin und Stressmanagerin
- Kursleiterin für Achtsamkeit im Wald

Heugärtenweg 26

35305 Grünberg - Queckborn

Telefon (0176) 600 188 53

E-Mail sabine.doerr@reloaded.coach

WebSite www.reloaded.coach

Reloaded

Gesundheitsprävention • Coaching • Waldbaden

Shinrin Yoku & Herzenspfade

„Baden“ in der Waldatmosphäre in Zeiten von

Abschied Trauer Sterben Verlust Hospiz

„Selbst der längste Weg
beginnt mit dem ersten Schritt“

Laotse

210519_Flyer Trauer-Waldbaden_06

Haftungsausschluss

Am Waldbaden nehmen Sie grundsätzlich auf eigene Gefahr teil.

Waldbaden zur Stärkung der Resilienz und Steigerung der körperlichen Gesundheit.



Die Geschichte des Waldbadens

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet „Das absichtslose eintauchen in die Waldatmosphäre“

1982 war die erste Shinrin Yoku Veranstaltung im Akasawa National Forest, dem ersten von mittlerweile 60 ausgewiesenen Heilwäldern in Japan. Die Forschungsgruppe von Prof. Qing Li konnte in zahlreichen Studien die positive Wirkung des Waldbadens auf die Gesundheit nachweisen.

In Deutschland hat die Wald- und Naturmedizin ebenfalls lange Tradition. Das „Baden“ in der Atmosphäre des Waldes gilt als Präventionsmaßnahme und unterstützende Therapie, z.B. bei Krebs- oder Herzpatienten sowie in der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen.

Die Wirkung auf den menschlichen Körper

Das Kommunikationssystem der Pflanzen und Bäume sind die Terpene. Dabei handelt es sich um chemische Botenstoffe, die den Pflanzen und Bäumen zur Kommunikation dienen. Terpene gehören zu den Phytonziden und enthalten antibiotische Substanzen. Wir Menschen nehmen diese über die Atmung und die Haut auf. Die positive Wirkung auf den menschlichen Körper und die Psyche sind beeindruckend!

- Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden abgebaut
- Die Produktion der natürlichen Killerzellen wird angekurbelt
- Das Anti-Krebs-Protein wird aufgebaut
- Die Resilienz wird gestärkt (Mentale Widerstandskraft)
- Das Nervensystem wird gekräftigt und Stress reduziert
- Stärkung des Herz-Kreislauf- und Immunsystems
- Die Stressresistenz wird erhöht
- Positive Auswirkungen auf Schmerzen, Ängste und Unruhe

Shinrin Yoku - Herzenspfade

Waldbaden unterstützt Menschen in bewegten und bewegenden Phasen des Lebens

Die Trauer, der Abschied, das Sterben und das Leben mit der Diagnose Endlichkeit

- kosten Kraft und Energie
- verursachen Stress und innere Enge
- fordern uns körperlich, geistig und seelisch
- machen uns müde und antriebslos

Betroffene befinden sich in einem Wechselbad von Gefühlen wie Angst, Wut, Unsicherheit, Traurigkeit, Unverständnis, Perspektivlosigkeit, aber auch Furcht vor dem Alleinsein und manchmal sogar ein schlechtes Gewissen noch leben zu dürfen. Das zehrt an den körperlichen und mentalen Kräften. Niemand kann den Betroffenen die Bürde abnehmen und jeder einzelne muss diesen Weg Schritt für Schritt selbst gehen.

Auf den Herzenspfaden des Waldes

- tauchen Sie absichtslos in die Waldatmosphäre ein
- stärken Sie Ihre Resilienz und die Selbstheilungskräfte
- finden Sie Kraftorte
- liegt der Fokus auf dem Leben und dem Lebensweg
- haben Sie keinen Druck und kommen zur Ruhe
- dürfen alle Gefühle und Gedanken sein
- beschreiten Sie neue Wege
- besteht kein Zwang, den „Alles darf - nichts muss!“
- dürfen Sie glauben, vertrauen, mutig sein und hoffen
- starten neue Denkprozesse von ganz Allein

„Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man durch den Tod nicht verlieren.“

Johann Wolfgang von Goethe

So geht ein Waldbad

Die 10 Zutaten

- Achtsames Schlendern – bewusste Langsamkeit
- Innehalten und Rasten
- Das Öffnen aller Sinne
- Staunen, als sähe man alles zum ersten Mal
- Die Achtsamkeit
- Meditation
- Wald-Solo – Zeit für Dich
- Sanfte Bewegungen
- Entspannung für die Augen
- Atmen

Aus den Zutaten erstellen Sie ihr eigenes Rezept zur Bewältigung der vor Ihnen liegenden Aufgaben des Lebens.

Es ist nicht einfach von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen oder einen Sterbenden auf seinem Weg aus dem Leben zu begleiten und zu verabschieden. Den Tod zu akzeptieren und die Abschiednahme vom Verstorbenen ist ein wichtiger Teil des Trauerprozesses und hilft dabei, Trauer zu verarbeiten und zu bewältigen. Herzenspfade begleitet Trauernde und Sterbende ein Stück weit auf ihrem Weg.

Die Natur zeigt uns auf wundervolle Weise wie sie einen permanenten Änderungsprozess durchläuft. Leben entsteht und Leben vergeht. Die Dinge verändern sich und nehmen neue Formen an.