

Die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Wald - In der Ruhe des Waldes findet man die Ruhe der Gedanken.

Das nehmen Sie vom Waldtraining mit: Kleine Tricks zur Stressreduktion, die Erfahrung und Wirkung der Langsamkeit, das gute Gefühl in der Kraft des Lebens wie ein Baum verwurzelt zu sein und spüren, wie der Waldboden innere Sicherheit gibt.

DIE NATUR GENIESSEN UND KRAFT TANKEN

Ihre Waldführerin:



YVONNE ISABELLA LÖHNER



Geprüfte Präventologin®
Entspannungspädagogin &
Burnout-Beraterin

Orte: Raum Köln/Bonn/Eifel im Wald
Dauer: 2,5 Stunden
Wegstrecke: Leichter Spaziergang auf wundervollen Wegen
Anforderungen: Wanderbekleidung, feste Schuhe, Getränke
Teilnehmerzahl: 4 bis 15 Personen
Kosten: auf Anfrage

Anmeldungen bitte unter: **0151 - 65442319**
oder per E-Mail.

Yvonne Isabella Löhner

Mail: loehner@loehner-praevention.de
Web: www.loehner-praevention.de



YVONNE ISABELLA LÖHNER

DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN



Die Luft ist würzig, das Licht grün, der Boden weich und voller Leben...

Waldbaden tut einfach gut!

Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.

— Francois de La Rochefoucauld

Inneren Frieden finden



Ruhe, den inneren Frieden zu finden und loszulassen sind für unser Immunsystem eine Wohltat. Es gibt viele Möglichkeiten, die uns dabei unterstützen können diesen „Wohl-Zustand“ zu erreichen.

Wie geht es Ihnen? – Ihr Status quo!

Was hindert Sie daran, im Frieden zu sein? Hier ein paar Beispiele:

- Sie haben im Alltag so viel zu tun dass Sie kaum hinterherkommen
- Streitigkeiten in der Familie oder im Büro machen Sie oft machtlos
- Umstände wie Krankheit oder Arbeitslosigkeit erschweren Ihnen das Leben
- Sie sind alleinstehend und fühlen sich einsam
- Obwohl alles „gut“ ist, fehlt in Ihrem Leben irgendetwas

Die wenigsten Menschen sind mit einem unerschütterlichen Hang zu Ruhe und Gelassenheit auf die Welt gekommen. Aber Sie können inneren Frieden finden, wenn Sie sich auf die Suche begeben. Starten Sie einfach da, wo Sie sich gerade befinden „IM HIER UND JETZT“

Ganz nah mit der Natur verbunden



**Waldbaden,
eine bewährte
Methode aus Japan**

Was ist Waldbaden?

Beim Waldbaden lernen wir auf intensive Art und Weise mit dem Wald in Berührung zu kommen. Wir tauchen in den Wald langsam ein und lernen seine Ruhe auf uns zu übertragen. Bei diesem achtsamen Aufenthalt in Kombination mit z.B. Sinnes- und Atemübungen oder Meditationseinheiten, werden die immunstärkenden Emissionen der Bäume und Pflanzen für die Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität genutzt.



An warmen Tagen kann ein großer Baum bis zu 200 Liter Wasser verdunsten und gleichzeitig jede Menge Sauerstoff und ätherische Öle bzw. Terpene produzieren.

Wie wirkt Waldbaden?

In Japan gilt das Prinzip des Shinrin Yoku, übersetzt „heilsames Waldbaden“, als Medizin. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich öfter im Wald aufhalten, einen niedrigeren Blutdruck sowie weniger Stresshormone bzw. -Empfindlichkeit vorweisen. Die Immunabwehr verbessert sich ebenfalls.