

## Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

**B**ewußtsein

**A**chtsamkeit

**D**ankbarkeit

**E**nergie

**N**atürlichkeit

Im

**W**eite

**A**uftanken

**L**angsamkeit

**D**a sein



Du kannst durch den absichtslosen Aufenthalt im Wald

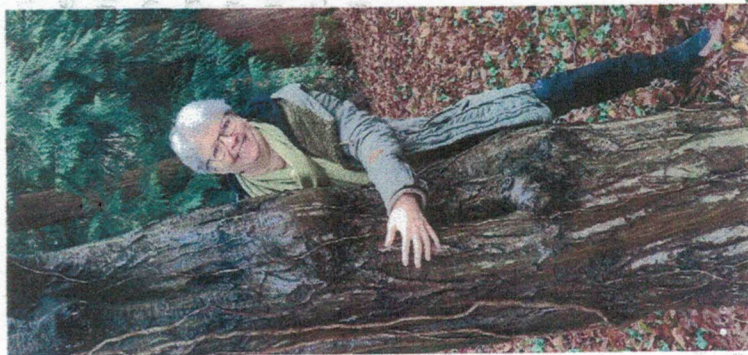
in deine Heilung kommen.

**Ursula Brandt**

**Kontakt:**

Paradiesstr. 18, 94258 Frauenau,

0176/ 775 60 158, [ursula.b57@web.de](mailto:ursula.b57@web.de)



- Physiotherapeutin im „Lindenhaus“, Bärnzell 7, 94227 Zwiesel
- „Gsender Woid Guide“ - Führungen zu Wald und Gesundheit
- Zertifizierte Kursleiterin Waldbaden - Achtsamkeit im Wald
- Heilpraktikerin für Physiotherapie
- Körpertherapie und Pflanzenheilkunde

Ich zeige ich dir den Lebens-Raum Wald, die Natur und spannende Selbsterfahrung.

Die Japaner nennen das „Shinrin Yoku“! ( Waldbaden )

Hast du Lust mitzukommen?

- Ruhiges Schlendern und viele bewusste Pausen begleiten uns auf den Waldpfaden.
- Wir sind 2,5 Stunden unterwegs und gehen nicht mehr als ca. 3 km
- Mit Entspannungs- Atem- und Achtsamkeitsübungen zeige ich dir, wie du dich selbst und die Umgebung neu entdecken kannst, wie deine Gedanken zur Ruhe kommen und mit Waldmaterialien kreative Naturbilder entstehen können.
- Manchmal sitzen wir auf einem Baumstamm oder liegen auf moosigem Waldboden.
- Staune, wie sich deine Energiespeicher aufladen können und Ruhe, Frieden, Freude, Freiheit und Wohlbefinden darin enthalten sind.
- Ganz nebenbei kann dein Immunsystem durch Duftstoffe, die sogenannten Terpene, die die Bäume abgeben, gestärkt werden und dein Blutdruck kann sich harmonisieren.

**Dein Alltag rückt in den Hintergrund und du bist ganz im Hier und Jetzt.**

### Treffpunkt:

Parkplatz Bärnzell, am Ende der Straße  
94227 Zwiesel, weitere Info's bei Anmeldung

### Termine:

Sonntag	01. Mai 2022	13:00 - 15:30 Uhr
Freitag	20. Mai 2022	17:30 - 20:00 Uhr
Mittwoch	08. Juni 2022	15:30 - 18:00 Uhr
Samstag	25. Juni 2022	9:30-12:00 Uhr
Samstag	09. Juli 2022	8:30 - 11:00 Uhr
Sonntag	24. Juli 2022	10:30 - 13:00 Uhr
Mittwoch	03. Aug. 2022	15:30 - 18:00 Uhr
Montag	15. Aug. 2022	12:30 - 15:00 Uhr
Mittwoch	07. Sept. 2022	15:30 - 18:00 Uhr

### Anmeldung:

bis spätestens 3 Tage vorher (kurzfristig auf Anfrage)

### Kursgebühr:

25,- Euro pro Person

### Teilnehmer:

bis max. 10 Personen

### Kondition:

ist für jeden geeignet, ohne Vorkenntnisse, Kinder ab 6 Jahre sind willkommen, keine Hunde

### Bemerkungen:

wetterfeste Kleidung und Schuhe  
ein Getränk, etwas zum Essen für die Pause  
Sitzunterlage  
Sonnenschutz (Hut + Creme), Mückenschutz

### Hinweis:

Der Kurs findet auch bei Regen statt (außer bei Gewitter, Starkregen und Sturm)  
Der Streckenverlauf ist mir bekannt.

**Jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin übernimmt die eigene Verantwortung für sich.**