

Lass deine Energie
wieder fließen,
reaktiviere deine
vorhandenen
Stärken,
gibt dem Tag wieder
Sinn und finde
deine Wurzeln



Quo Vadis e.V.

Hohenwarter Str. 27
85276 Pfaffenhofen a.d. Ilm
Tel.-Nr.: 08441 / 49 80 635
Fax-Nr.: 08441 / 78 99 93

E-Mail: quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de
Internet: www.quo-vadis-selbsthilfe.de
-- Termine, siehe Internet --

Bürozeiten: Mo. – Do. 10⁰⁰ – 12⁰⁰

Termin:

- Shirin Yoku (Waldbaden):
Dienstag 15⁰⁰ - 17⁰⁰
→Anmeldung erforderlich
max. 1 Teilnehmer

Treffpunkt: in Scheyern, Prielhof 1, Parkplatz



**Shirin
Yoku**



„Waldbaden“



Wozu ist Waldbaden gut?

Es ist medizinisch erwiesen, dass ein Waldaufenthalt uns gesundheitlich positive beeinflusst, wie z.B:

- Erhöhung der natürlichen Killerzellen im Körper
- Reduktion:
 - des Blutdrucks
 - der quälenden Gedanken
 - des Stresshormon Cortisol
 - der Herzfrequenz
- ... und vieles mehr

Was erwartet dich?

- Wir gehen in den Wald und „baden“ in seiner Atmosphäre
- Wir bewegen uns und lauschen dem Rauschen
- gemeinsame leichte Übungen
- Wir meditieren, atmen, entspannen und inhalieren eine heilende Energie

Wie wirkt sich das aus?

- Zufriedenheit mit mir selbst und meiner Umgebung
- Entspannung verbunden mit vielen kleinen Glücksmomenten
- Neuer und gestärkter Selbstwert
- Gelassenheit

Was sollte ich mitbringen?

- wetterangepasste Kleidung
- Wanderschuhe
- Outdoor Sitzunterlage

Was sagen bisherige „Shirin Yoku“ Teilnehmer

- ... nach dem Waldbaden fühle ich mich wie neu geboren
- ... mein Geist, die Seele und der Körper entspannen sich
- ... ich bin im Einklang mit der Natur und mir selbst
- ... das „Waldbaden“ gibt mir neue Kraft und Zuversicht

