7 TIPPS

für (D)eine wertvolle Zeit im Wald

SHINRIN YOKU
Deutschland

Nimm dir Zeit

Es geht nicht darum in einer gewissen Zeit von A nach B zu kommen. Plane so, dass du keine Anschlusstermine hast, um jeglichem Termindruck zu entgehen.

Sei neugierig und offen, desto mehr wird passieren.

SHINRIN YOKU
Deutschland

SHINRIN YOKU

Deutschland

Die Umgebung

Versuche, wenn möglich, etwas abseits der normalen Zivilisation zu bleiben, ohne Trubel und Menschenmassen.

Deine Sinne werden es dir danken.

Der Ort

Suche dir ein Waldstück, einen Platz, an dem du dich wirklich wohl fühlst, vielleicht mit einem kleinen Bachlauf, oder einer schönen Lichtung.

SHINRIN YOKU

Deutschland

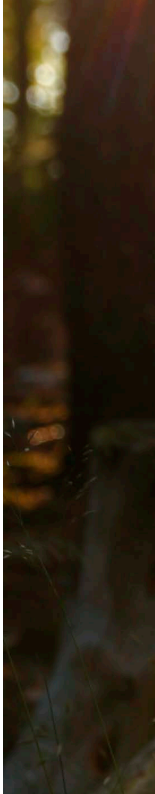
SHINRIN YOKU
Deutschland

Warme, wetterfeste Kleidung

Beim Waldbaden machst Du viele Pausen. Du bewegst dich viel weniger, wie bei einem Spaziergang. Zieh`im Zwiebelprinzip Kleidung an, als wären es draußen 10-15 Grad weniger. Mit einem Regenponcho genießt du auch Starkregen und erfreust dich an der ungewohnten Geräuschkulisse.

Picknick und Co.

Freue dich auf die Pausen und nimm dir eine Brotzeit und etwas zu Trinken mit. Mit einer regenfesten Picknickdecke als Unterlage, kannst du es dir jederzeit an deinem Lieblingsplatz bequem machen.



SHINRIN YOKU

Deutschland

SHINRIN YOKU
Deutschland

Mobil OFF

Dein Handy lässt du entweder ganz zu Hause, oder schaltest es wenigstens aus. Leg dir auch keine Musik aufs Ohr, diese lenkt deinen Fokus unbewusst auf andere Dinge und du verpasst den freien Raum, und Zeit die auf dich wartet.

Stift und Papier

Es ist hilfreich Dinge zu Papier zu bringen, denn wenn du deine Eindrücke aufschreibst, kannst du dich viel leichter daran erinnern.

Das kleine Waldbaden Praxishandbuch, das du direkt bei uns im Shop kaufen kannst, ist genau zu diesem Zweck gemacht, sogar inkl. Waldbadengutschein in Höhe von 10,-€.

SHINRIN YOKU

Deutschland

WALDBADEN

in den schönsten Regionen Europas.

SHINRIN YOKU
Deutschland

SHINRIN YOKU
Deutschland

Niester Str. 24 • 34260 Kaufungen
waldbaden@shinrin-yoku-deutschland.de
Shinrin Yoku Deutschland
www.shinrin-yoku-deutschland.de