



Die **Turnabteilung** des SV Aschau e. V. lädt Dich zum **Waldbaden** ein

Waldbaden oder „Baden in der Waldluft“ kommt aus Japan und heißt auf Japanisch Shinrin Yoku.

Regelmäßige Waldbaden Ausflüge...

- ❖ reduzieren die Konzentration von Stresshormonen
- ❖ wirken entlastend auf die präfrontale Gehirnaktivität
- ❖ senken den Blutdruck
- ❖ erhöhen der Spiegel des Hormones DHEA (schützt das Herz)
- ❖ stabilisieren die autonome Nerventätigkeit (Parasympathikus), dass Ruhe, Entspannung, Schlaf, Verdauung, Immunfunktionen und Regenerationsprozesse reguliert
- ❖ stärken die körpereigene Abwehr (bioaktive Substanzen-Phytoncide), indem der Bestand die Killerzellen erhöht wird
- ❖ entlasten der Atemwege und Haut durch hohe Luftqualität
- ❖ steigern die körperliche Leistungsfähigkeit durch niedrige Lufttemperaturen

Iwona Genzinger (Waldbaden-Begleiterin, Achtsamkeit in der Natur-Trainerin) lädt **Mitglieder der Turnabteilung** zum Waldbaden an folgenden Samstagen ein:

02.03.2024 9 - 11 Uhr 09.03.2024 10 - 12 Uhr

13.04.2024 9 - 11 Uhr 20.04.2024 10 - 12 Uhr

Wo? Erfährst Du kurz vor Beginn!

Die Teilnahme ist begrenzt und nur für Mitglieder der Turnabteilung!

Anmeldung bei Iwona Genzinger, Tel. 0170/5593409 (per WhatsApp oder telefonisch)

Packliste:

- gutes Schuhwerk, dem Wetter und den Temperaturen angepasste Kleidung: Denke daran, dass es im Wald meist ein paar Grad kühler ist als in der Stadt!
- ausreichend Flüssigkeit (Wasser oder Tee)
- Insektenspray (ganz besonders, wenn dich Zecken oder Mücke lieben!)
- Mobiltelefon (für den Notfall; ansonsten schalte es während deiner Zeit im Wald auf lautlos oder am besten ganz aus)

Achtung - Aufgepasst !

Bei Gewitter, sowie in den Tagen vor, während und nach einem starken Sturm ist Waldbaden nicht möglich! Falls wir einen Termin absagen müssen, werden wir einen Ersatztermin bekannt geben.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Waldbaden für Geist und Seele...

... sorgt für Ruhe, fördert die Konzentration, entspannt, lässt die Gedanken frei herumschweifen, schärft die Sinne, lässt dich tiefer atmen, hellt die Stimmung auf, inspiriert, die Intuition vertieft sich und wird klarer, lässt Glücksgefühle empfinden, Gewinn an Lebensenergie, Entwicklung des Gefühls für die Natur und das für alle Gemeinsame in ihr...