

Waldbaden mit der VHS



Experience the forest while bathing in the forest (Shinrin Yoku) with all her senses. A 50 year old blonde woman sits cross legged relaxed. She feels the sun and the atmosphere of the deciduous forest.

Hatha Yoga (von hatha „Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung“) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Der Kurs der VHS Wasserburg findet ab Dienstag, 23. Juni, fünfmal jeweils 18.15 bis 19.30 Uhr am Kaspar-Aiblinger-Platz 7 statt.

Den Arbeitstag einmal anders beenden, einmal anders in den Feierabend gehen: Im Kurs **„Meditation – Vom äußeren Tun zum inneren Sein“** bewegen sich die Teilnehmenden unter achtsamer Anleitung an den Ort im Inneren, von dem aus sie den Körper wahrnehmen, die Gefühle beobachten und ganz im Selbst sein

können. Es öffnen sich Momente von Stille und Präsenz. Kursbeginn ist am Donnerstag, 25. Juni, 17.30 bis 19 Uhr am Kaspar-Aiblinger-Platz 7.

Waldbaden vor Ort – mit den nachgewiesenen positiven Effekten auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und der präventiven Wirkung bei stressbedingten Belastungen. Mit unterschiedlichen Methoden zur Sinneswahrnehmung und Achtsamkeitsübungen tauchen die Teilnehmenden in die Waldatmosphäre ein. Zudem erfahren sie am Samstagvormittag, 27. Juni, 10 bis 13 Uhr, Interessantes zum Thema „Wald und Wasser“, zum Beispiel Wald und Wasserkreislauf, Wald und Fließgewässer. Je nach Wetterlage können sie unter Anleitung der Dozentin den Bach auch zur Hydrotherapie (zum Beispiel Tautreten, Barfußgehen, Fußbad) bzw. praktischen Erfahrungen nutzen. Treffpunkt ist der Parkplatz Kart2000 in Eiselfing.

Anmeldung und Information unter Telefon 08071/4873, per E-Mail über info@vhs-wasserburg.de und im Internet auf www.vhs-wasserburg.de.