

## Shinrin-Yoku Waldbaden

### Eine «bäumige» Sache für Ihre Gesundheit

Shinrin-Yoku Waldbaden ist ein achtsamkeitsbasiertes Gesundheitstraining in und mit der Natur. Erleben Sie die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit. Durch tiefes Durchatmen, langsames, bewusstes Gehen und die Aktivierung der Wahrnehmung fördern wir unser Wohlbefinden.

### Kursinhalt

Wir tauchen ganz bewusst ein in den «Kosmos» Wald. Achtsamkeitsübungen bringen uns Ruhe und Gelassenheit und lassen uns durchatmen. Wahrnehmungsübungen wecken unsere Sinne und Lebensenergie.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die sich gerne in der Natur aufhalten. Wir bewegen uns während zwei Stunden sehr langsam auf naturbelassenen Wegen draussen im Wald.

Sie brauchen etwas zum Trinken, der Witterung angepasste Kleidung und feste Schuhe. Es empfiehlt sich einen Insekten- / Zeckenschutz aufzutragen.

### Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wenn Sie auf eine Gehhilfe oder zwischendurch auf Sitzgelegenheiten angewiesen sind, nehmen Sie bitte vorgängig mit der Kursleitung Kontakt auf.

### Kursnummer

199

### Wochentag / Zeit

Jeweils dienstags von 09.30 – 11.30 Uhr

### Daten

12. August, 23. September und 7. Oktober 2025 (Jedes Datum einzeln buchbar)

### Ort

Treffpunkt immer bei einer ÖV-Haltestelle in der Stadt St. Gallen. Detailinfos folgen nach der Anmeldung.

### Dauer / Gesamtkosten

2 Stunden / Fr. 10.- pro Durchführung (exkl. Kosten für Anreise)  
Barzahlung vor Ort. Betrag bitte passend mitbringen.

### Leitung

Marie-Louise Hanenberg, Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin®

### Anmeldung und weitere Auskünfte

Direkt bei der Kursleitung.

Telefon: 079 583 77 36; E-Mail: [mlhanenberg@web.de](mailto:mlhanenberg@web.de)

Links zu den Anmeldeformularen für diese Kurse im Internet:

[12. August 2025](#), [23. September 2025](#), [7. Oktober 2025](#)

