



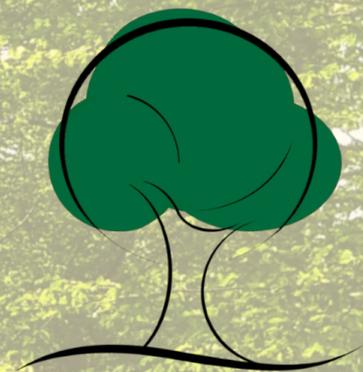
Sie möchten Begleitung ? Kontaktieren Sie uns!

Stadt Stadtprozelten
- Kultur und Tourismus
www.stadtprozelten-tourismus.de
Tel: 09392-9847-222

Literatur zum Thema finden
Sie in unserer Stadtbücherei

Lebens-Impuls
Christiane Holzmeister
Waldbaden, Qigong, Jin Shin Jyutsu
Mobil: 0176-993 930 33
info@lebens-impuls.de
www.lebens-impuls.de

Impressum:
Herausgeber und Kontakt
Stadt Stadtprozelten
Hauptstraße 132
97909 Stadtprozelten
Telefon: 09392 9760-0
www.stadtprozelten.de



Pfad der Achtsamkeit

Stadt Stadtprozelten

Pfad der Achtsamkeit

mit Impulsen vom Waldbaden



Herzlich Willkommen !

Die Natur ist für alle Menschen schon immer ein Ort der Erholung und gilt als eine Quelle der Kraft.

Mit dem Pfad der Achtsamkeit möchten wir Sie einladen, Ihren Körper und Geist bewusst zu entspannen, der Natur mit allen Sinnen zu begegnen und damit Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen.

Auf dem Rundweg befinden sich 8 Stationen, mit besonderen Impulsen und Übungen für Ihr Wohlbefinden.

Der Pfad ist...

ab Parkplatz ca. 4,5 km lang und führt auf einem Schotterweg zum Wald, wo es auf Natur- & Waldwegen weiter geht.

Sie benötigen ca. 2,5 Std., je nachdem, wie lange Sie verweilen möchten. Der Pfad ist nicht für Rollstuhlfahrer oder Gehbehinderte geeignet.

Hinweise:

Sie sind Gast im Wald. Wir bitten Sie, sich entsprechend zu verhalten. Respektieren Sie die Natur und seine Bewohner.

Gehen Sie diesen Pfad bitte nicht bei schlechten Wetterbedingungen wie Gewitter, Sturm, starker Regen, Hagel u.ä. Eine Begehung des Pfades der Achtsamkeit ersetzt nicht die medizinische Behandlung eines Arztes oder Therapeuten. Das Angebot richtet sich an physisch und psychisch gesunde Menschen. Die Begehung erfolgt in eigener Verantwortung, auf eigene Gefahr und Haftung.

Waldbaden "Shinrin Yoku" ist...

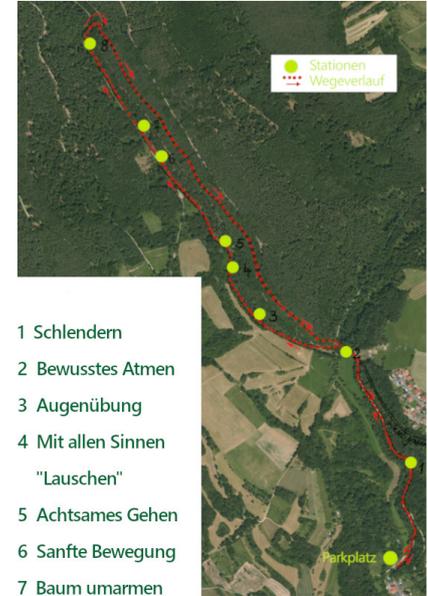
ein absichtsloses "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes" mit weit geöffneten Sinnen. Seit den 1980er Jahren wird in Japan (der Wiege des Waldbadens) erforscht, welche Wirkungen der Wald auf die Gesundheit des Menschen hat. Inzwischen wird Waldbaden weltweit praktiziert und die positiven Erfolge sprechen für sich.

In Japan ist es sogar bereits fester Teil der Gesundheitsvorsorge und wird sehr erfolgreich zur Prävention, Entspannungs- und Stressbewältigung eingesetzt. Nutzen auch Sie diese Möglichkeit!

Waldbaden kann...

- das Immunsystem stärken
- die körpereigenen natürlichen Abwehrzellen steigern
- den Blutdruck senken und Stresshormone reduzieren
- sich positiv auswirken auf Herz-, Kreislauf-, und Stoffwechselsysteme
- das Nervensystem beruhigen & die Augen entspannen
- den Schlaf verbessern & für inneres Gleichgewicht sorgen
- das Konzentrationsvermögen steigern
- das persönliche "geerdet"- sein unterstützen u.v.a.

ACHT.Samen



- 1 Schlendern
- 2 Bewusstes Atmen
- 3 Augenübung
- 4 Mit allen Sinnen
"Lauschen"
- 5 Achtsames Gehen
- 6 Sanfte Bewegung
- 7 Baum umarmen
- 8 Ruheübung "Inneres Lächeln"

Das Konzept wurde von der Stadt Stadtprozelten - Kultur und Tourismus durch Gina Maria Gehrig-Spanlang entwickelt, in Zusammenarbeit mit Lebens-Impuls Christiane Holzmeister. Fotos & Grafik: Christiane Holzmeister