



# Der Wald tut uns gut!

Waldbaden – Die Kraft der Natur erleben



Der Wald ist wie ein Spiegel für uns, der innere Klarheit und Ruhe finden lässt, der Antworten bereit hält auf unsere Fragen und kreative, intuitive aber auch überraschende und ressourcenorientierte Lösungen für unser Denken bietet. Er lehrt uns staunen und auf unser Herz zu hören. Es lohnt sich immer die eingetretenen Pfade zu verlassen und Neues über sich selber zu entdecken und so Veränderungen und Wachstum zu erleben. In Japan wird Waldbaden (shinrin yoku) schon lange praktiziert und von Mediziner empfohlen, denn nachweislich wird das Stresshormon Cortisol gesenkt, Blutdruck und Puls normalisieren sich. Die Duftstoffe in der Waldluft haben eine positive Wirkung auf das Immunsystem, der Schlaf wird verbessert und Schmerzen werden gelindert.

## Kursinhalt

- Lernen Stille zu geniessen
- Entspannung von Seele und Körper
- Konzentration fördern
- Mehr Energie durch besseren Schlaf
- Stresssituationen besser bewältigen
- Stimmungsheilender Effekt gegen Depression
- Genesung unterstützen
- Blutzuckerspiegel regulieren
- Terpene schützen Gehirn und Nervensystem
- Vermindertes Risiko eines Herzinfarkts
- Linderung bei rheumatischen Erkrankungen und Entzündungen

Waldbaden ist achtsam und langsam

## Achtsamkeit, Gesundheit und Wohlbefinden

### Kurstage / Kurszeit

Freitag, 13:30–15:30 Uhr

Samstag, 10:00–12:00 Uhr

### Daten Freitag

28. Mai 2021

11. Juni 2021

25. Juni 2021

### Daten Samstag

29. Mai 2021

12. Juni 2021

26. Juni 2021

### Kursort (Wegbeschreibung siehe Rückseite)

Hergiswald

### Kursleitung

Marian Liniger

Zertifizierte Waldbademeisterin

### Kurskosten pro Workshop (inkl. MwSt.)

CHF 30

### Was ist mitzubringen?

- dem Wetter angepasste Kleidung
- gute Schuhe
- etwas zum Trinken
- Zeit und Lust bzw. den Willen für sich etwas zu tun

In den Workshops haben Sie die Möglichkeit, den Wald mit allen Naturelementen in Ruhe zu erleben, sich mit Sehen, Hören, Fühlen und Riechen auf neue Art zu entspannen und sich vom täglichen Stress zu lösen. Die Übungen helfen Ihnen das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern und Atemtechniken welche Ihnen helfen im Alltag gelassen zu bleiben.

### Anmeldung

Rheumaliga Luzern und Unterwalden  
Frau R. Portmann, Leitung Kurswesen  
Telefon 041 484 34 75  
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

## **Anfahrt**

Mit Postauto 71 Richtung Eigentahl.

Haltestelle Oberrodel, Obernau aussteigen.

Treffpunkt Hergiswilbrücke (3 Minuten Fussweg).

Parkplätze sind oberhalb der Brücke.

---

## **Rheumaliga Luzern und Unterwalden**

Dornacherstrasse 14

6003 Luzern

Telefon 041 377 26 26

[rheuma.luuw@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw@bluewin.ch)