



## **Waldbaden-Retreat mit Petra Schantini**

**Waldbaden, den Wald mit allen Sinnen erkunden.  
Loslassen- Durchatmen – Auftanken – Einfach SEIN.**

### **Was ist Waldbaden (jap. Shinrin Yoku)?**

Erleben Sie die Magie des Waldes – denn Waldbaden ist viel mehr als nur spazieren-gehen! Shinrin Yoku hat allerdings mit dem Baden im Wasser nichts zu tun, vielmehr bedeutet der Begriff soviel wie „Baden in Waldluft“. Das heißt, wir tauchen gemeinsam ein in die wohltuende Atmosphäre der Natur. Und schulen dabei ganz nebenbei auf spielerische Art und Weise unsere Sinne.

Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Der Wald senkt die Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für inneres Gleichgewicht.

**Resilienztraining:** Resilienz ist innere Stärke, die dabei hilft, auch belastende Situationen gut zu überstehen. Wir trainieren Achtsamkeit und wie wir besser auf unsere persönlichen Bedürfnisse eingehen können. Zudem lernen wir, uns bewusst Ziele zu setzen, die mit unseren persönlichen Werten übereinstimmen. Resilienz umfasst die Fähigkeiten, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, aus der Opferrolle herauszukommen und lösungsorientiert zu denken.

### **Welche Utensilien brauchen Sie für das Retreat?**

Was Sie brauchen ist ein bisschen Neugierde, etwas Zeit und vielleicht etwas zu trinken. Ziehen Sie sich lieber etwas wärmer an als sonst, denn wir sind langsam unterwegs, bleiben auch mal stehen und setzen uns hin. Wir gehen bei jedem Wetter, außer Sturm und Gewitter. Gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung (Regenkleidung), evt. ein Sitzkissen, Mücken- und/oder Sonnenschutz sind empfehlenswert.

### **10 Zutaten beschreiben ein den Körper und Geist entspannendes Waldbaden:**

- Entschleunigung beim Schlendern
- Innehalten & Rasten
- Staunen lernen
- Wahrnehmungsübungen für alle Sinne
- Achtsamkeitspraxis
- Kleine Meditationen
- Atemübungen
- Sanfte Bewegungen wie Qigong und Zen Boa
- Solozeiten
- Augenentspannung