

# Entdecken, Erleben, Entspannen



## *Shinrin Youku, Waldbaden*

### **ACHTSAMKEIT IN DER NATUR!**

Waldbaden bedeutet bewusst eintauchen in die Natur. Dabei werden alle Sinne geöffnet und mit Achtsamkeitsübungen der Wald neu entdeckt.

Auf dieser sinnlichen Entdeckungstour werden wir erkennbar in die Vielfalt von Gerüchten, Geräuschen, Texturen und Bilder des Waldes eintauchen. Wir entdecken dabei die Natur bis ins kleinste Detail.

Waldbaden bedeutet auch eine persönliche Auszeit zu nehmen, zu entspannen in einer natürlichen Umgebung. Das Ökosystem und das Aufhalten im Wald erweisen sich als heilsam und gesundheitsfördernd. Wir erfahren, dass der Wald der Spiegel unserer Seele, unserer Welt ist und wir ganz viel für unser Leben lernen dürfen.

Seit über 40 Jahren befassen sich Wissenschaftler in Japan mit Waldbaden und entdeckten dabei die entspannende Wirkung für Körper und Seele.

- Datum:** Samstag, 28. März 2026, 9-12 Uhr
- Veranstaltung:** Verein Querbeet, Gunzwil
- Ort:** Gunzwil LU (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)
- Anmeldung:** bis 20. März 26 Querbeet Gunzwil: [info@querbeet-gunzwil.ch](mailto:info@querbeet-gunzwil.ch)
- Gruppengrösse:** 10 Personen
- Preis:** Fr. 50.— (ein Teil geht an Verein Querbeet)
- Leitung:** Maria Fürst, Hägendorf

#### **Was bringen sie mit:**

- Der Temperatur- und Wetter angepasste Kleidung und geeignetes Schuhwerk
- Getränk, ggf. Snack
- Sicher zu Fuss gehen, denn wir laufen über Stock und Stein.
- Es ist keine besondere Kondition erforderlich, da wir langsam unterwegs sind und keinen langen Strecken zurücklegen.



Waldbaden findet bei jedem Wetter statt, ausser bei Starkregen oder Sturm.  
Versicherung ist Sache des Teilnehmers!

