

## **Waldbaden – Heilung und Kraft aus dem Wald**



Datum: Freitag, 31. Mai 2024  
Ort: Ringlikon (Uetliberg ZH)  
Guide: Diana Soldo, Biologin und  
Umweltnaturwissenschaftlerin

Waldbaden ist eine bewährte Methode aus Japan, um Geist und Körper zu regenerieren. Es sind achtsame Waldaufenthalte, die sich der Heilkräfte des Waldes zunutze machen und helfen der Natur nahe zu kommen und sich mit ihr zu verbinden. Das dient unter anderem Stress zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken, das Krankheitsrisiko zu minimieren und innere Ruhe zu erlangen. Waldbaden wird in Japan medizinisch eingesetzt, um verschiedene Symptome zu behandeln, wie Schlafprobleme, Burnout, Herz-Kreislaufstörungen, Suchterkrankungen, Aufmerksamkeitsdefizite und viele andere Krankheiten.

Wir tauchen in den Wald ein und lernen die Kraft und Heilung des Waldbadens und der Stille kennen.

# Kursinformationen

<b>Kursleiterin</b>	Diana Soldo, Uetliberg (T am Kurstag: 079 6979529)
<b>Treffpunkt</b>	18.00 Uhr; Bahnstation Ringlikon
<b>Anreise* mit öV</b>	Zürich HB ab 17:35 – Uetliberg an 17:50
<b>Kursende/ Rückreise* mit öV</b>	ca. 20:30 Uhr Ringlikon ab 20:40 – Zürich HB an 20:57
<b>Anforderungen</b>	Wir begeben uns auf einen Waldspaziergang. Trittsicherheit im Gelände ist vorausgesetzt.
<b>Ausrüstung</b>	Der Witterung angepasste Kleidung.
<b>Kurssprache</b>	Deutsch
<b>Kosten</b>	NF-Mitglieder Fr. 40.–; Nicht- Mitglieder Fr. 80.–
<b>Inbegriffen</b>	Fachkundige Leitung
<b>Versicherung</b>	Eine ausreichende Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
<b>Anmeldung</b>	über die Homepage der Naturfreunde Schweiz: <a href="http://www.naturfreunde.ch">www.naturfreunde.ch</a> → <a href="#">Kurse</a> → <a href="#">Naturkurse</a> oder <a href="mailto:info@naturfreunde.ch">info@naturfreunde.ch</a> , T: 031 306 67 67
<b>Anmeldeschluss</b>	17. Mai 2024 – mindestens 5, maximal 13 Teilnehmende

\* Reisezeiten bitte verifizieren