**Achtsamkeit in der Natur – Waldbaden**



Schon Sebastian Kneipp hat auf das wichtige Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele hingewiesen. Dies kommt besonders in der 5. Säule Lebensordnung zum Ausdruck, welche auch Achtsamkeit beinhaltet. Was heute schon fast als Modebegriff gilt, ist eine äusserst wirksame Antwort auf Stress. Wir gehen dem Begriff auf die Spur und lernen Elemente des Achtsamkeitstrainings MBSR kennen. Nirgendwo gelingt Achtsamkeit leichter als in der Natur. Dem wird auch beim Waldbaden Rechnung getragen. Wir lernen die Hintergründe und den gesundheitlichen Nutzen kennen und begeben uns aktiv auf eine Waldbadeführung.

**Inhalt**

* Bedeutung und kleine Geschichte der Achtsamkeit
* Achtsamkeit und Kneipp
* Gesundheitlicher Nutzen
* Ideen für die Umsetzung im Alltag
* Kennen lernen von Elementen des Achtsamkeitstrainings MBSR
* Hintergrundwissen, gesundheitliche Aspekte des Waldbadens
* Praktisches Erleben einer Waldbadeführung

**Zielpublikum**

Gesundheitsberater/innen, Interessierte

**Wann**

**Samstag, 10. September 2022**, 9.00-12.00, 13.30-16.30 Uhr

**Wo**

KneippGarten Gisikon und Hasliwald Root, gut erreichbar mit ÖV

**Kurskosten**

CHF 180.00 inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung, exkl. Mittagessen

**Anzahl Teilnehmer/innen**

Min. 8 bis max. 16 Teilnehmer/innen

**Kursleitung**

Daniela Elmiger Amrein, Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV,

zert. Waldgesundheitstrainerin, www.naturtankstelle.ch

**Anmeldung**

Schweizer Kneipp Verband, [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch), 031 372 45 43