

„Die Lebenskraft aus dem Wald“

den Wald erleben mit all seinen Sinnen

ein rustikales Wochenende



für ein Waldwellness-Wochenende geht es in den Frühlingwald nach Goosfeld

Ein ganzes Wochenende werden wir uns immer mal wieder mit dem Thema „lerne aus der Kraft der Natur“ auseinandersetzen.

Ein Aufenthalt im Wald entspannt das Nervensystem und harmonisiert das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Ziel ist es, das Gleichgewicht zur Stärkung der Lungen und Blutzellen durch Sauerstoffzufuhr wieder herzustellen und das Stresshormon durch eine tiefe Entspannung zu reduzieren.

Das „Waldbaden“ („Shinrin Yoku“) hat in Japan, Korea und China eine lange Tradition, doch erst 2013 wurden es auch streng wissenschaftlich untersucht.

Ein langer Tag im Wald erhöht die Zahl der natürlichen Killerzellen um über 40 %. Verantwortlich sind die gasförmigen Botenstoffe Terpene, die fachlich noch unterteilt werden, die die Waldbäume zur Kommunikation untereinander ausströmen, um die Schädlinge und Fressfeinde zu warnen. Der Mensch nimmt diese Stoffe über die Haut und Lunge auf.



Wohin: Goosfeld in
Mecklenburg-Vorpommern
Samstag 09./10.06.2018.
Abreise: Sonntag

Anmeldung und weitere Infos:

Rainer Späthe, Heilpraktiker
Leitung der BioPraxAktiv Selbsthilfegruppen
der Stiftung biologisches Alter
Escheburg (b. Hamburg) und Wittenberge (Prignitz)
Alte Landstraße 133 E
21039 Escheburg
Tel.: 04152 849220
Email: lorai@online.de

- 1 Übernachtung im eigenen Zelt od. in der Kirchengemeinde mit Toilette und Waschgelegenheit
- bewusstes Atmen in frischer Waldesluft
- Der Wald bietet uns in der kulturellen Schau interessante Einblicke in ein naturgemäßes und gesundes Leben für das Heute und in Zukunft mit frischen Wasser aus der Quelle und dem essbaren Wildpflanzen und Kräutern sowie lustige und gute Gespräche am abendlichen Feuer.

Ablaufplan:

Treff für eine gute Gemeinschaft mit Gleichgesinnten

- Wir treffen uns um 13.30 auf der Waldlichtung vor dem Kirchengemeindehaus „Goosfeld“
- Waldcoach mit Dietmar und Simone:
Wir wandern durch den Wald und lauschen den Vögeln und erfahren wie z.B. die Bäume miteinander kommunizieren.
- Workshop: Wie kann die Natur „Wald“ uns helfen.
- Wir besuchen die Waldquelle und gehen Barfuß durch das kühle Nass.
- Kraft der Kräuter: wir sammeln essbare Wildpflanze.
- Am Abend sitzen wir gemütlich am Feuer und verspeisen das Vorbereitete Mahl mit Stockbrot.
- Wir sprechen über die Medizin aus dem Wald
- Zur vorgerückten Stunde evtl. eine Nachtwanderung
- Am nächsten Morgen gemeinsames Frühstück mit anschließendem baden im Waldbad (freiwillig)
- Abreise

