

Shinrin Yoku – Waldbaden

Sa, 10–16 Uhr | Tageskurs

9.3.

Anmeldung bis 6.3.

15.6.

Anmeldung bis 12.6.

27.4.

Anmeldung bis 24.4.

13.7.

Anmeldung bis 10.7.

Shinrin Yoku ist eine äusserst wirkungsvolle, gesundheitsfördernde Methode, um auf sanfte Art und Weise das vegetative Nervensystem zu stärken. Erleben Sie dabei zahlreiche, professionell angeleitete Übungen sowie kleine Rituale, um bestmöglich in die Entspannung und Erholung zu finden, wovon Sie anschliessend im Alltag nachhaltig profitieren können. Der Kurs findet (fast) bei jedem Wetter im Wald statt. Bitte kleiden Sie sich entsprechend. Da wir uns sehr langsam bewegen, ist eine zusätzliche Kleiderschicht zu empfehlen. Bei Unwetterwarnungen werden Sie einen Tag vorher kontaktiert.

Mitbringen

Kleiner Rucksack mit Picknick und Getränken, wetterfeste Schuhe und warme Kleidung (lange Hosen!), bei Regen ein paar Ersatzsocken, Zeckenspray (bereits eingesprüht), Sitzkissen oder ähnliches, welches nass werden darf.

Voraussetzung

Da wir uns hauptsächlich auf Waldwegen und -pfaden aufhalten, sowie sehr langsam unterwegs sind, müssen Sie über einen gewissen Gleichgewichtssinn verfügen und trittsicher sein.



Jochen Keiber

Zertifizierter Shinrin Yoku,
Waldbaden Kursleiter

Treffpunkt | Parkplatz

«Schützenhaus»,
Kappenhühlstrasse 80

Ab 16 Jahren

Max. 10 Personen

Kosten | pro Tageskurs

Regulär 120 CHF
Subventioniert 75 CHF

Materialkosten | 5 CHF, bitte
am Kurstag bar mitbringen

Anmeldung

www.kk10.ch/atelier
043 311 40 60
atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch