



„Selbstfürsorge, Kraft tanken & Resilienz stärken mit der Kraft des Waldes für Frauen ab 60plus“

Nur wer selbst gut auf sich achtet, kann auch gut für andere wirken! Resilienz ist unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die es ganz besonders in sehr fordernden und turbulenten Zeiten braucht! Nur resiliente Menschen – jene die sich selbst gut spüren und ein Gefühl für ihre Bedürfnisse haben, können in unbekanntem sowie in belastenden Situationen effizient handeln und agieren. Das Positive: Resilienz lässt sich erlernen und ausbauen – wir können sie trainieren. Einen sehr vielseitigen Lernraum bietet hier die Natur, insbesondere der Wald, weil Du dich dort wieder mit deinen Sinnen verbinden kannst. Auf vielen unterschiedlichen Ebenen kann die Natur Dich körperlich, geistig und seelisch unterstützen, um gesund zu bleiben. Waldbaden ist vielmehr als nur ein Spaziergang im Wald! Auch unter dem Begriff Shinrin Yoku bekannt, geht es auf eine über zweitausend Jahre alte asiatische Tradition zurück. Beim Waldbaden tauchen wir mit allen Sinnen in die nachweisbar heilsame Wirkung des Waldes ein. Mit gezielten Atem- und Sinneswahrnehmungsübungen, sowie kreativen Naturritualen bringen wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Was die heilsame Kraft des Waldes alles bewirken kann:

Mit der Kraft des Waldes

- dein Immunsystem stärken
- den Stressabbau fördern
- deine Konzentration steigern
- deinen Schlaf verbessern, Atemprobleme lindern
- positiv auf deine Psyche einwirken, die Produktion von Anti-Krebsproteinen und
- die der Herzschutzsubstanz DHEA anregen sowie, die Bildung von natürlichen Killerzellen steigern
- Tun sich neue Perspektiven in deinem Leben auf, zu gewinnst Zuversicht und Vertrauen ins Leben

Termine 2024

1. Termin: Do, 25. April, 9.00 – 12.00, Ort: Villach/Landskron, Treffpunkt: Sportzentrum Landskron

2. Termin: Mi, 5. Juni, 9.00 – 12.00, Ort: Kräuterlei, Fasanweg 12, 9535 Schiefling am See

3. Termin: Mi, 18. September, 14.00 – 17.00, Ort: Raum Wolfsberg. Genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung noch bekannt gegeben

Mitzubringen: Kleidung der Jahreszeit entsprechend, Zwiebelschalenkleidung, festes Schuhwerk, Unterlage zum Draufsitzen, Decke, Notizbuch/Schreibmaterial, Wasserflasche

Kontakt und Anmeldung bitte direkt bei:

HERZBUNT: Mag.a Kathrin Sowa-Mörtl, 0650/5276947, office@herzbunt.at, www.herzbunt.at
Waldbadentrainerin, Dipl. Lebensberaterin, Systemische Coachin, Fachtrainerin

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Hilfswerk und dem Bundeskanzleramt Sektion III für Frauenangelegenheiten und Gleichstellung statt und ist daher KOSTENLOS!

 Bundeskanzleramt

