PRESSEINFORMATION

**Waldbaden: Entschleunigung und Energie tanken**

**Reinbek, 14. September 2023 -** Wir entspannen uns vom Alltag und konzentrieren uns im Wald auf die eigene Wahrnehmung, indem wir bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns und die Natur lenken. Dadurch erfahren wir Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Die natürlichen Heilkräfte des Waldes wirken sich umfassend positiv auf unsere psychische und physische Gesundheit aus. In Japan ist das Waldbaden - Shinrin Yoku genannt - ein fester Bestandteil der Gesundheitsprävention und wird als Anti-Stress-Methode auch bei uns immer beliebter. Verschiedene Studien beweisen, dass sich Aufenthalte im Wald positiv auf Psyche, Stressempfinden und Immunsystem auswirken.

Wir verbringen zwei effektive Stunden im Wald, in denen wir leichtes und wirksames Achtsamkeitstraining in Verbindung mit der Natur praktizieren, welches neue Kraft und Energie in den Alltag zaubert.

Datum: Samstag, 16.09.2023, 10:00-12:15 Uhr

Ort: Treffpunkt ist der Reinbek, Wald-Parkplatz/Bismarckstraße

Die Veranstaltung kostet 10,50 EUR.

Weitere Angebote können alle Interessierten unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de) sehen. Informationen gibt es auch telefonisch unter 040 727 50580.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pressekontakt** | **Fachkontakt** |
| **Fachbereich Zentrale Steuerung**  **Medien**  Penelope Friebel  Dr. Kajsa Philippa Niehusen  Rathaus •1. Stock • Raum 129  Information 040 727 50 0  Durchwahl 040 727 50 329  Mobil 0151 11 14 16 99  [presse@reinbek.de](mailto:presse@reinbek.de)  [www.reinbek.de](http://www.reinbek.de) | **Fachbereich Bildung und Stadtleben**  **Volkshochschule Sachsenwald**  Angela Merino  VHS-Haus • Erdgeschoss• Raum 9  Information 040 727 50 580  Durchwahl 040 727 50 590  [info@vhs-sachsenwald.de](mailto:info@vhs-sachsenwald.de)  [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de) |