



Waldbaden

Sinne öffnen und durchatmen!

Waldbaden (*japanisch: Shinrin Yoku*) ist in Japan bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, denn viele Studien konnten dessen Wirksamkeit belegen. Wer sich im Wald aufhält, so zeigten Untersuchungen, senkt seinen Blutdruck und reduziert die Stresshormone.

Soweit die Theorie rund um den „neuen Trend“, der von Japan ausgehend die Welt erobert. Aber was steckt dahinter, wie fühlt es sich an? Wir probieren es aus...

Suchen wir Erholung, Entspannung, Ruhe? Auf diesem Sinnesspaziergang lädt Barbara Uhl uns ein, die Wahrnehmung auf den Kopf zu stellen, die Gedanken ruhen zu lassen und Achtsamkeit aufzuwecken. In den Mieminger Lärchenwiesen spüren wir dabei die volle Kraft der hundertjährigen Bäume.

PROGRAMM

09: 45 Uhr Parkplatz MPreis Barwies (Mieming)

10:00 Uhr „Waldbaden“ mit leichter Wanderung

13:00 Uhr Ende der Veranstaltung

WANN
09.10.2020 • 09:45 – 13:00 Uhr
TREFFPUNKT
Parkplatz MPreis Barwies (Mieming)
REFERENTIN
Barbara Uhl

**DIE VERANSTALTUNG
FINDET BEI
JEDEM WETTER STATT
(BEI SCHLECHTWETTER VER-
KÜRZT)**

*COVID-19 Hinweis des Landes Tirol:
Fühlen Sie sich vor der Veranstaltung unwohl oder haben Sie Anzeichen einer Erkrankung (grippeähnliche Symptome, Verdachtssymptome von COVID-19) dann bleiben Sie bitte zuhause!*

ANMELDUNG

Bis zum 6. Oktober unter:
landesumwelthanwalt@tirol.gv.at
max. 12 TeilnehmerInnen!

