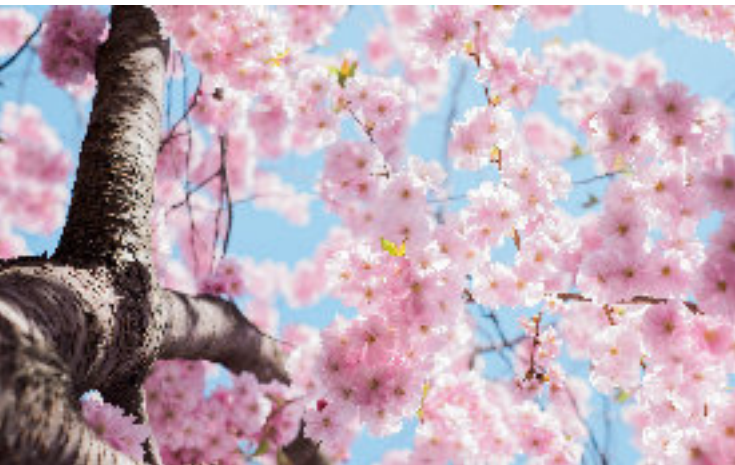


4. Mai 2018, 11.00-17.00 Uhr

Frühlings-Waldbad – in der Kirschblüte am Glatzenstein

Im Frühling, in der Blütezeit, erleben wir besonders die Schönheit, die Kraft und das Wachstum der Natur. Achtsamkeitsübungen mit geöffneten Sinnen vertiefen dabei unser Naturerleben. Das helle Grün mit seiner Symbolkraft für das Leben, die Hoffnung, das Neue steht im Mittelpunkt des Frühlings-Waldbades. Grün beruhigt die Augen und die durch den Alltagsstress gespannten Nerven. Der Wald bietet uns positive Anregung und Entspannung zugleich.

Teilnahmegebühr: 89,- €



18./19.1.2020

Stilles Winter-Waldbad im Oberpfälzer Jura mit Übernachtung

Der Wald im Winter hat sein Äußeres komplett verändert, dennoch hat er viele Gesichter: Die Bäume stehen karg da, Nebelschwaden durchziehen den Wald, Raureif verziert Zweige und Äste, eine Schneedecke verwandelt den Wald in eine märchenhafte Kulisse. Spuren sind gut sichtbar, es herrscht Stille.

In dieser Atmosphäre werden wir im Wald baden, vieles im Äußeren entdecken, im Inneren der Bäume und in unserem Inneren. Eine Reise in unser Inneres, zu unseren Wurzeln.

Samstag, 11.00 Uhr bis Sonntag, 14.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 140,- Euro

Übernachtung wie bei Herbstseminar

Leitung

Martina Pesch, Diplom-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Naturpädagogin

Irmgard Maas, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Gestalttherapeutin

Anmeldung und Information:

**Symbolon-Institut
für Gestalttherapie**

Königstraße 73, 90402 Nürnberg

Telefon: 0911 / 64 56 40

Fax: 0911 / 64 27 18 5

Email: office@symbolon-institut.de

Shinrin Yoku - Waldtherapie

Die heilsame Kraft des Waldes im Jahresrhythmus erleben

Seminarreihe 2019 / 2020

Hersbrucker Schweiz – Oberpfälzer Jura



Symbolon-Institut
für Gestalttherapie

Nürnberg - Mannheim - Erfurt - Kassel

Shinrin-Yoku, Waldbaden, wird schon seit langem in Japan als wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stressbewältigung, Prävention und Rehabilitation eingesetzt. In dieser Seminarreihe tauchen wir in den vier Jahreszeiten ein in die Waldatmosphäre, "baden" im Wald. Wir verweilen bewusst im Wald, um die positive Wirkung des Waldes auf unsere Lebendigkeit und Stimmung zu erleben, uns zu erholen und unsere Gesundheit zu stärken. Im intensiven Naturerleben können wir uns neu in uns verorten und uns inspirieren lassen. Mit zahlreichen Übungen und vertiefenden Informationen bringt Ihnen die Seminarreihe die heilende und regenerierende Kraft des Waldbadens näher:

- Die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben
- die regenerierende und heilende Wirkung des Waldes auf sich wirken lassen
- auftanken und sich neu spüren
- die Verbundenheit mit der Natur intensiv spüren
- im Wandel der Jahreszeiten neue Zugänge zu unserem individuellen Rhythmus finden

Die Seminare können als Einzelseminare oder als Paket gebucht werden.

Bei Buchung mehrerer Seminare reduziert sich die Teilnahmegebühr jeweils um 10%.

20.Juli 2019, 11.00- 17.00 Uhr

Sommer- Waldbad im Harnbachtal

Im Sommerwaldbad tauchen wir in die Waldatmosphäre des Harnbachtals ein, wobei uns das Element Wasser begleitet. Wir werden am Bach verweilen, ins kühle erfrischende Nass mit den Händen oder Füßen eintauchen und die positive Wirkung auf unser emotionales und körperliches Wohlbefinden erleben. Wir lassen evolutionsbiologisch besonders entspannende Orte mit offenen Sinnen in aller Ruhe auf uns wirken. Einfache Atem- und Bewegungsübungen aus dem Qi Gong vertiefen unsere Wahrnehmung, unsere Verbindung zur Natur und zu uns Selbst.

Teilnahmegebühr: 89,- €

12./13.Oktober 2019

Farbenfrohes Herbstwaldbad mit Übernachtung im Oberpfälzer Jura

Der Herbst mit seinen Farben, Formen und Düften ist eine herrliche Zeit, um ausgiebig im Wald zu baden. Es ist Erntezeit. Wir freuen uns über den Reichtum der Natur und jenem, der in uns steckt. Mithilfe angeleiteter Übungen atmen wir die heilsamen Terpene ein und „ernten“, schöpfen Kraft und Energie. Wir schärfen unsere Sinne und nehmen die Farben in ihrer Vielfalt wahr.

Samstag, 11.00 Uhr bis Sonntag, 14.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 140,- Euro
Übernachtung und Verpflegung:
zwischen 62,-€ und 72,- € je nach Zimmer.

