

Waldbaden



Waldbaden heisst mit allen Sinnen in die Natur eintauchen. Shinrin Yoku oder "Waldbaden" ist ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge in Japan. In unserem Schlosswald bewusst die Natur zu erleben. Mit bestimmten Techniken gezielt entschleunigen. Durch Achtsamkeit alle ihre Sinne aktivieren. Dies können die Gäste bei uns alleine machen. Wir empfehlen jedoch, es mit einem ausgebildeten Waldbadentrainer zu erleben.

Themen / Metaphern:

- Aktivierung / Ice breaker
- Kreativität
- Mindfulness / Achtsamkeit

Gruppengrößen:

- bis 10
- 10-20

Dauer:

2 Stunden

Jahreszeiten:

- Sommer
- Ganzjährig
- Outdoor