

**Samstag, 15. August 2020**

**17:00 Uhr**

Hameln, Parkplatz Finkenborn

Beate Crone - System. Coach IHK/Naturcoach  
Stress- und Entspannungstrainerin  
Shinrin Yoku Trainerin



## **Waldbaden - Shinrin Yoku**

### **Das besondere Walderlebnis**

Ein Aufenthalt in der Natur ist wohltuend und entspannend. Wissenschaftler haben jedoch herausgefunden, dass mit einem Aufenthalt in der Natur mehr erreicht als gedacht. In zahlreichen Studien wurde festgestellt, dass der Wald einen starken Einfluss auf das menschliche Immunsystem hat. Laub- und Nadelbäume verfügen über zahlreiche Ressourcen, die uns zu Gute kommen. In der sauberen, leicht feuchten Waldluft schweben sekundäre Pflanzenstoffe, sog. Terpene, die einen positiven, stärkenden Einfluss auf unser Immunsystem haben.

Beim Waldbaden sinken zudem nachweislich die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Der Wald wirkt ausgleichend auf hohen Blutdruck und stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen. Die Heilkräfte des Waldes kombiniert mit einem professionellen Waldbad - das können sie erleben am

**Melden Sie sich bitte rechtzeitig an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

**Gäste sind herzlich willkommen!**

**Kontakt Daten:** Naturheilverein Weserbergland e.V.

Klußfeld 17, 31789 Hameln. Tel.: 05151-1060026, [info@naturheilverein-weserbergland.de](mailto:info@naturheilverein-weserbergland.de)