

# WALDBADEN



in Aschaffenburg

[www.petraseipel.de](http://www.petraseipel.de)

**Shinrin Yoku**, das **Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes** oder auch **Waldbaden** ist in Japan eine seit Jahrzehnten beliebte und gut erforschte **Methode zur Stressbewältigung**. Auch in Deutschland ist die Waldmedizin inzwischen als **Maßnahme zur Gesundheitsförderung** angekommen. Sie verbindet Elemente des Achtsamkeitstrainings mit Atemübungen, Passagen der Stille und moderater Bewegung in freier Natur und regt so alle Sinne dazu an, die Waldatmosphäre aufzunehmen und Stressempfindungen zu regulieren.

Waldbaden hilft **innere Ruhe** zu finden und den Anforderungen des Alltags dauerhaft mit **mehr Gelassenheit** zu begegnen.

Und auf in den Wald mache ich mich,  
um meinen Verstand zu verlieren und  
meine Seele zu finden. John Muir



### KONTAKT und TERMINE

Petra Seipel - Aschaffenburg  
Tel. 06021 299464 Mobil: 0162 3973430  
Oder senden Sie mir eine E-Mail:  
info@petraseipel.de  
[www.petraseipel.de](http://www.petraseipel.de)

