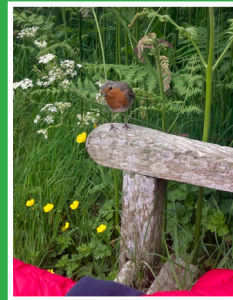


Gabriele
SIEDER



Waldbaden mit Gabi

**Waldbaden im
Laufe der Jahreszeiten
Fastenzeit, Ostern, Mai, Pfingsten**



www.waldbaden-gesundheit.at

- ❖ Dir fehlt das Licht, die frische Waldluft, weil du auch am Wochenende nicht Zeit hast draußen zu sein?
- ❖ Dann nimm dir bitte diese kurze Auszeit und komm mit mir in den Wald – hole dir deine Lebensenergie zurück.
- ❖ Wir werden beim Waldbaden einfache Übungen ohne Stress und Anstrengung machen. Körper, Geist und Seele durchlüften und unsere Lebensenergie wieder finden. Das wiederkehrende Licht begrüßen.
- ❖ Dabei werden wir ein wenig über die Ernährung, das Fasten, Detox, den Frühling und seine Wirkung auf unseren Körper sprechen. Was kann ich jetzt tun, um meinen Körper zu entgiften und aufzuwecken, gut auf das nahende Frühjahr einzustimmen? Welche Kräuter tun meinem Körper und meiner Seele jetzt gut.
- ❖ Fastenzeit – wie werde ich meine Wintermüdigkeit los
- ❖ Ostern - das ursprüngliche Fest der Fruchtbarkeit.
- ❖ Der Mai - alles neu macht der Mai. Der Maibaum und seine Bedeutung.
- ❖ Pfingsten – Pentecost, 50 Tage nach Ostern. Wir begrüßen den nahenden Sommer.





Zielgruppe: Stressgeplagte, Well Ager (Pensionistinnen und Pensionisten) und Interessierte, die Freude an leichter und sehr gemütlicher Bewegung haben.

Zeit: jeden Montag und Freitag,
vom 7. März bis 13. Juni 2025,
jeweils 13.00 – 16:00 Uhr (oder nach Vereinbarung).

Fahrt: gemeinsam im Kleinbus (max. 8 Personen),
Abfahrt Rathausparkplatz Gleisdorf,
pünktlich um 13:00 Uhr.

Preis: Euro 49,00/Pers. inkl. Hin- und Rückfahrt.

Die Gruppentermine finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen und entsprechendem Wetter statt. Dem Wetter angepasste Kleidung, sehr gutes Schuhwerk, Trinkflasche gefüllt mit Tee oder Getränk, kleines Abfallsackerl, Taschentücher, evtl. auch eine kleine Jause, sind bitte mitzubringen.

Mit dem Frühling erwachen auch unsere Insekten wieder und sind hungrig. Bitte besorgt euch in den Apotheken Sprays, die euch gegen Insekten- und Zeckenstiche schützen.

Bitte um rechtzeitige Anmeldung für den gewünschten Termin unter Tel. 0664 91 52 179.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Auszeit

Gabriele Sieder
(cert. Waldbadentrainerin)



Webseite: www.waldbaden-gesundheit.at

Specials:

- ★ Auf Anfrage können wir auch Kindergruppen mit den Eltern zum Waldbaden führen. Diese Gruppe wird dann zusätzlich durch eine ausgebildete Kindergartenpädagogin und cert. Waldbadentrainerin begleitet.
- ★ Waldbaden mit Einzelpersonen oder Paaren (nach Terminvereinbarung).
- ★ Angebote mit Workshops für Hotels und Firmen (nach Terminvereinbarung).
- ★ Familien, die gemeinsam Zeit im Wald verbringen möchten, abseits eines normalen Waldspazierganges.
- ★ FreundInnen und KollegInnen die sich bewusst gemeinsam Zeit für die Gesundheit nehmen möchten. (auch als Geschenk)
- ★ Für jede Gruppe wird ein gesondertes Programm erstellt. Preise auf Anfrage.



Waldbaden? – Was ist das?

Waldbaden – Shinrin Yoku kommt aus dem Japanischen und heißt sinngemäß übersetzt „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Waldbaden ist das bewusste Verweilen im Wald, um die Gesundheit und das Wohlbefinden durch leichte Übungen zu stärken und sich zu erholen.

Das Immunsystem wird aktiviert, die Killerzellen zur Krebsprävention erhöht, die Herzrate normalisiert, das Herzschutzhormon DHEA ausgeschüttet, Blutdruck und Blutzucker ausgeglichen und man baut nachweislich Stress ab.

Es ist eine in Japan auf Krankenschein verschriebene Burnout Prävention. Die im Wald vorhandenen Terpene helfen besser ein- und durchzuschlafen und durchzuatmen, was besonders unseren Organen, insbesondere unserer Lunge, hilft (all dies ist vielfach durch japanische Studien seit den 1980er Jahren belegt und nachgewiesen).

Auf Anfrage können diese Studien gerne per E-Mail übermittelt werden.

Wo wurde ich ausgebildet?

Ich erhielt meine Ausbildung bei Mag. Ulli Felber (Waldwelten), die bereits viele Bücher zu diesem Thema verfasst hat und federführend bei den Studien des berühmten Berliner Charité Krankenhauses, beteiligt ist. In Deutschland wurden auch bereits die ersten Therapiewälder geöffnet.