

Shinrin Yoku: Waldbaden

Anti-Stress-Nachmittag am 3. Juni

Eintauchen in die Waldatmosphäre (Shinrin Yoku)

Mit den Begriffen „Geosmine“ und „Petrichor“ lockt die Natur- und Wildnis-Pädagogin **Ina Schmitt** in den Wald. In Japan ist **Shinrin Yoku** längst als wirksame Stress-Management-Methode anerkannt. Sie wird auf Rezept verordnet und ist Teil der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge.

„Glaube mir, denn ich habe es erfahren. Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.“

Bernhard von Clairvaux

Termin: Samstag, **3. Juni 2023**, 14 bis 18 Uhr
Ort: Landgasthof Bremerhof | Bremerhof 1
67657 Kaiserslautern | Treffpunkt am Parkplatz
Leitung: **Dagmar Eck**, Referentin für Arbeitswelt
Referentin: **Ina Schmitt** | www.perma-guide.de

Kosten: **19,50 €**
Anmeldung: bis 20. Mai per E-Mail an:
sandra.hauser@evkirchepfalz.de

www.evangelische-arbeitsstelle.de