

SHINRINYOGA

Waldbaden für Körper, Geist und Seele

ARBESBACH. Am 6. Juni findet in Arbesbach ShinrinYoga oder anders gesagt „Waldbaden“ statt. Diese in Japan bereits traditionelle Methode ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Michaela Auer, Waldbaden-Trainerin nach ShinrinYoga, nimmt die Teilnehmer mit auf eine dreistündige Reise in den Wald mit leichten Yoga-Übungen.



Michaela Auer nimmt die Teilnehmer mit auf eine dreistündige Reise mit leichten Yoga-Übungen.

Foto: Stefan Neuheimer

Eine Reihe aktueller Studien zeigt auf: Alleine schon die Anwesenheit im Wald lindert Schmerzen, senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetes-Patienten, lässt Wunden schneller heilen, senkt Stress durch Beeinflussung der Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, senkt den Blutdruck und hat viele weitere positive

Effekte. Bei einem Waldspaziergang kommen mehrere gesundheitsförderliche Prozesse in Gang: Die von den Pflanzen ausströmenden Duft-Botschaften (Terpene) beeinflussen Anzahl

und Aktivität der Abwehrcellen, die Konzentration verschiedener Anti-Krebs-Proteine sowie viele andere Bereiche des Immunsystems. In Studien wies man auch nach, dass bei Menschen die im

Wald spazieren gehen deutlich mehr DHEA (Herzschutzhormon) im Blut zirkulierte, als bei Stadtpaziergängern.

Anmeldung erforderlich

Die Vorschriften sind gelockert, trotzdem wird darauf geachtet Abstand zu halten, was im Wald sehr gut möglich ist. Vorerst sind nur zehn Personen zugelassen. Deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Es wird empfohlen, eine Decke mitzunehmen, sich warm anzuziehen und auch etwas zu trinken mitzunehmen. ■

Samstag, 6. Juni 2020

6 bis 9 Uhr

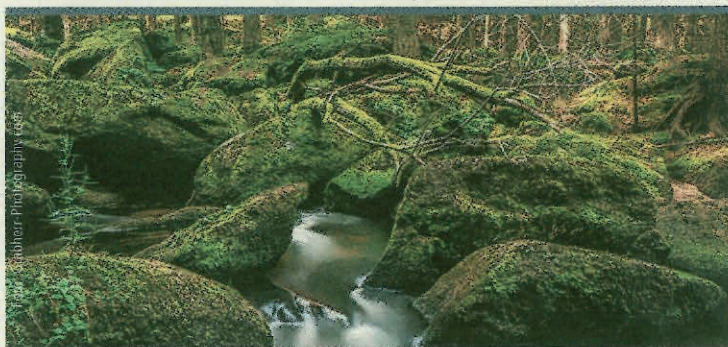
Preis 20 Euro

Treffpunkt Bärenwald Arbesbach

Anmeldungen unter:

m.auer@stroemen.org

oder Tel.Nr.: 0680 / 3119234



Wasserfälle entlang des Bärentrails Wer Interesse an Langzeitfotografie hat, für den bietet sich das Workshop am 7. Juni 2020, von 10 bis 17 Uhr, an. Karl Grabherr zeigt, wie es geht. Anmeldung unter www.baerentrail.at

WILDKRÄUTER Wanderung

ARBESBACH. Am Freitag, dem 5. Juni 2020, findet von 15 bis 17 Uhr eine geführte Wildkräuter-Wanderung zum Thema Blütenpracht am Bärentrail statt. Gerda Holzmann, diplomierte Wildkräutergerade und Autorin, informiert, wie diese Pflanzen bestimmt, geerntet und verarbeitet werden.

Infos und Anmeldung unter: www.baerentrail.at ■



Gerda Holzmann informiert über Pflanzen. Foto: Gerda Holzmann © Rupert Pessel