

Waldbaden („Shinrin Yoku“) – eine besondere Therapieform aus Japan

In Japan ist das Waldbaden, das dort „Shinrin Yoku“ heißt und seit Jahrzehnten praktiziert wird, eine anerkannte Therapieform. Zahlreiche Studien belegen seinen nachhaltigen gesundheitlichen Nutzen, denn Waldbäder wirken nicht nur stressabbauend, sondern stärken das Herz-Kreislauf- sowie Immunsystem und dienen der Krebsvorsorge. Sie reduzieren nachweislich die Konzentration der Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, wirken entlastend auf die Gehirntätigkeit, senken den Blutdruck, schützen das Herz und die Zellen, beruhigen den Geist, fördern den Schlaf und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte.

Es geht darum, den Kopf aus- und die Sinne einzuschalten. Mit Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und leichten Körperübungen schärft man das Bewusstsein, die Sinne und die Beobachtungsgabe. Und so wirkt ein Waldbad ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Der Japanische Garten mit seinem alten Baumbestand, den Sträuchern und Stauden sowie seinen Wasserflächen bietet geradezu einen geeigneten Rahmen für eine Auszeit, um im Alltag seine Energiespeicher aufzufüllen.

Erstmals gibt es am Sonntag, 15. Mai, 10.30 Uhr im Japanischen Garten die Möglichkeit, an einem zweistündigen Waldbaden-Kurs teilzunehmen, den Regina Reiser, eine ausgebildete Kursleiterin für Waldbaden und Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) gestaltet. Für die Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich per Mail an info@japanischergarten.de. Die Teilnahmegebühr beträgt inklusive Eintritt pro Kurs 17,50 Euro und ermäßigt 16,50 Euro; Mitglieder zahlen 11 Euro. Im Anschluss an das Waldbaden im Japanischen Garten, der immerhin der größte in Europa ist, besteht die Möglichkeit, dort zu verweilen und sich am Kiosk zu stärken.

