

Shinrin-Yoku – Waldbaden

In der Natur zuhause - Auszeit Momente und tiefe Entspannung genießen

17.–19.04.20 | 26.–28.06.20 | 04.–06.09.20



Vor allem hab Zeit und nimm Umwege. Lass dich ablenken. Mach sozusagen Urlaub. Überhör keinen Baum und kein Wasser. Kehr ein, wo du Lust hast, und gönn dir die Sonne (Peter Handke: "Über die Dörfer")

Die tägliche Überflutung mit Reizen, die enge Taktung des Alltags und der damit verbundene Stress machen den Körper anfälliger für Erkrankungen. Waldbaden ist eine wunderbare Methode, um dieses Problem besser in den Griff zu bekommen. Es kostet praktisch nichts und Wald in unseren Breiten reichlich vorhanden. Waldbaden kommt aus Japan und heißt dort Shinrin Yoku. Dort ist es hoch angesehen und wird schon länger als präventivmedizinische Behandlungsform eingesetzt. Seit 2012 bieten japanische Universitäten sogar eine fachärztliche Spezialisierung im Bereich „Waldmedizin“ an. Die Forest Therapy Society hat bereits über 60 offizielle Waldtherapie Spazierwege in Japan angelegt. Die positive Wirkung von Waldbaden liegt geradezu auf der Hand: unser Körper erkennt die Natur immer noch als sein Zuhause. Da wir uns meistens in Städten und Innenräumen aufhalten, kann ein Wochenende mit Waldbaden seine Wirkung umso stärker entfalten.

Wir werden an diesem Wochenende die herrlichen Wälder rund um das Posthotel erkunden und dabei die verschiedenen Facetten des Waldbadens kennenlernen. Dazu gehören Sinnes Wahrnehmungen, Achtsamkeit Übungen, einfache Atemübungen, leichte Bewegungsübungen, eine indianische Scouting Technik, eine Solozeit in der Natur oder ein Entspannungstraining für angestrengte Bildschirm Augen.

Shinrin-Yoku – Waldbaden

In der Natur zuhause - Auszeit Momente und tiefe Entspannung genießen

17.–19.04.20 | 26.–28.06.20 | 04.–06.09.20

Ablaufplan

Fr 17:00 –18:30 Uhr (Ankommen im Wald)

Sa 09:00 – 13:00 (Waldbaden in den Mischwäldern unter der Seekarspitze)

Sa 21:00 – 21:30 (Abendmeditation des Inneren Lächelns im Posthotel)

So 10:00 – 12:00 (Waldbaden im Bergwald unterm Adlerhorst)

Stefan Spiecker über sein Wirken und sein Anliegen

Der erfahrene Lehrer für Vipassana Meditation und Achtsamkeit hat lange in Myanmar, Thailand und Nepal praktiziert und unterstützt mit einer eigenen Hilfsorganisation auch soziale Projekte vor Ort. Als zertifizierter Berater für Positive Psychologie und ausgebildeter Wildnispädagoge verbindet er gerne die moderne westliche Wissenschaft mit der Weisheit und Heilkunst indigener Kulturen. Stefan schreibt über sich und sein Anliegen:

"Mein Anliegen ist es, Menschen mit Möglichkeiten und Methoden vertraut zu machen, die es jedem ermöglichen, zum Gestalter seines Lebens, Meister seines Geistes und Heilers bei Krankheiten zu werden. Denn alles was wir waren, sind und werden entsteht im Denken und Fühlen. Ein wichtiger Schritt dahin ist es, Stressreaktionen abzubauen und als Mensch wieder die Balance und Einheit von Körper, logischem Verstand und Seele herzustellen. Wer so ein Leben im Einklang mit sich selbst führt, der bleibt gesund, lebt zufriedener und entfaltet seine in ihm angelegten Potentiale."

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 430,-	€ 80,-
Landhaus Zimmer	€ 476,-	€ 80,-
Landhaus / Schlössl Suite	€ 558,-	€ 100,-
Junior Suite	€ 578,-	€ 100,-
Posthotel SigNature Suite	€ 616,-	€ 538,-

Alle Preise zuzüglich € 120,- Retreat-Pauschale

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der 2-fachen Haubenküche. Alternativ: 3 Gang-Menü im 5 Elemente Restaurant TENZO
- À la carte (gegen Aufpreis) können Sie in unserem Gesundheitsrestaurant TENZO oder der Hauben-prämierten Gaststube speisen.
- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7000 qm
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Alle Preise zuzüglich Teilnehmerbeitrag Waldbaden von € 120,- pro Person. Die Überweisung des Seminar Betrages auf das folgende Konto sichert eine verbindliche Anmeldung: Stefan Spiecker, IBAN: DE70 1203 0000 1010 3728 92

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at