

Shinrin-Yoku das Waldbaden Retreat

Tief durchatmen, zur inneren Ruhe finden und Heilung erfahren

8. – 10.07.22 | 16. – 18.09.22 | 7. – 9.10.22



Waldbaden eignet sich ideal, um den Alltagstress aufzulösen. Es öffnet Räume, um wieder in die Kraft und ins Spüren zu kommen. Man verbindet sich wieder mit seinem Körper und seinen Sinnen und schafft damit die Grundlage für die Heilung und Gesundheit.

Mit Waldbaden taucht man in den Wald mit all seinen Gerüchen, der klaren Luft und den verschiedenen Lichtstimmungen ein. Die Heilkraft der Waldmedizin ist mittlerweile auch im Westen wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen worden. Bereits Anfang der 80er Jahre förderte das japanische Landwirtschaftsministerium ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die medizinische Wirkung des Waldbadens nachzuweisen. Vor 13 Jahren eröffnete das erste Zentrum für „Waldtherapie“. Und seit 2012 bieten japanische Universitäten sogar eine fachärztliche Spezialisierung im Bereich „Waldmedizin“ an.

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 Mini Auszeit in der Natur und ein effektives Entspannungstraining für angestrengte Bildschirm Augen. Alle Methoden sind leicht zu erlernen und können auch nach dem Kurs zuhause im Wald angewendet werden.

Shinrin-Yoku

das Waldbaden Retreat

Tief durchatmen, zur inneren Ruhe finden und Heilung erfahren

8. – 10.07.22 | 16. – 18.09.22 | 7. – 9.10.22

Ablaufplan

Fr 17:00 -18:30 Uhr Ankommen im Posthotel. Kennenlernen und Vorstellung des Programmes

Sa 09:00 - 13:00 Uhr Waldbaden in den Mischwäldern rund ums Posthotel

Sa 21:00 - 21:30 Uhr Abendmeditation des Inneren Lächelns im Posthotel

So 10:00 - 12:00 Uhr Waldbaden im Bergwald unterm Adlerhorst

Stefan Spiecker über sein Wirken und sein Anliegen

Der erfahrene Meditationslehrer und Therapeut für Waldbaden hat lange in Asien und Europa praktiziert und unterstützt mit einer eigenen Hilfsorganisation (Terra Humana e.V.) 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	€ 498,-	€ 80,-
Landhaus Zimmer	€ 498,-	€ 80,-
Landhaus Suite	€ 582,-	€ 100,-
Junior Suite	€ 602,-	€ 100,-
Posthotel SigNature Suite	€ 654,-	€ 624,-

Alle Preise zuzüglich € 120,- für 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 Restaurant 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 7.000 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