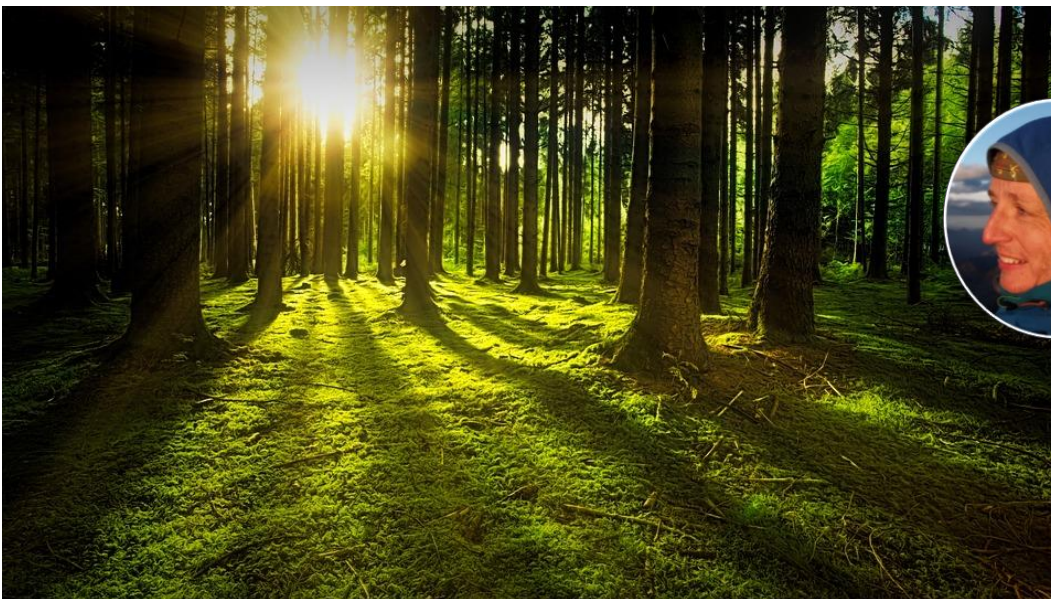


# Shinrin-Yoku das Waldbaden Retreat

Den Stress abschütteln, durchatmen und die Grundlage für Resilienz schaffen.

10.–12.09.21



Zuerst müssen Stress und Druck aus dem Organismus raus! Dann entsteht neuer Raum um wieder optimal in die Kraft und ins Wirken zu kommen. Wer viel Zeit in der Performance Zone verbringt, der muss mindestens soviel Zeit in der Regenerationszone verbringen. So lässt sich das Ergebnis der Studie an der Harvard Medical School auf den Punkt bringen. Ein Tag mit Waldbaden ist eine großartige Möglichkeit, den Stress abzuschütteln und neue Energie zu tanken.

Waldbaden beschreibt das Eintauchen in den Wald mit all seinen Gerüchen, der klaren Luft und den verschiedenen Lichtstimmungen. In der japanischen Kultur spielt die Nähe zur Natur schon immer eine große Rolle. Daher pflegen Japaner traditionell ein enges Verhältnis zu Wald oder Bäumen. 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 intensive 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.

# Shinrin-Yoku

## das Waldbaden Retreat

Den Stress abschütteln, durchatmen und die Grundlage für Resilienz schaffen.  
10.-12.09.21

### Ablaufplan

Fr 17:00 -18:30 Uhr	Ankommen im Posthotel. 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 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 gekonnt 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	€ 442,-	€ 80,-
Landhaus Zimmer	€ 478,-	€ 80,-
Landhaus Suite	€ 562,-	€ 100,-
Junior Suite	€ 582,-	€ 100,-
Posthotel SigNature Suite	€ 624,-	€ 546,-

Alle Preise zuzüglich € 125,- 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 € 125,- pro Person. Die Überweisung des Seminar Betrages auf das folgende Konto sichert eine verbindliche Anmeldung:

Stefan Spiecker, IBAN: DE70 1203 0000 1010 3728 92. Oder direkt ein Online Ticket buchen:

<https://www.eventbrite.de/e/waldbaden-retreat-im-posthotel-achenkirch-tickets-122520125995>

### Information und Buchung

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