



kneipp  
natürlich leben

**Kurs: Achtsamkeit in der Natur – Waldbaden**

**Schweizer Kneippverband**

Schon Sebastian Kneipp hat auf das wichtige Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele hingewiesen. Dies kommt besonders in der 5. Säule Lebensordnung zum Ausdruck, welche auch Achtsamkeit beinhaltet.

Was heute schon fast als Modebegriff gilt, ist eine äusserst wirksame Antwort auf Stress.

Wir gehen dem Begriff auf die Spur und lernen Elemente des Achtsamkeitstrainings MBSR kennen. Nirgendwo gelingt Achtsamkeit leichter als in der Natur. Dem wird auch beim Waldbaden Rechnung getragen. Wir lernen die Hintergründe und den gesundheitlichen Nutzen kennen und begeben uns aktiv auf eine Waldbadeführung.

### **Inhalt**

- Bedeutung und kleine Geschichte der Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Kneipp
- Gesundheitlicher Nutzen
- Ideen für die Umsetzung im Alltag
- Kennen lernen von Elementen des Achtsamkeitstrainings MBSR
- Hintergrundwissen, gesundheitliche Aspekte des Waldbadens
- Praktisches Erleben einer Waldbadeführung

### **Zielpublikum**

Gesundheitsberater/innen, Interessierte

## Wann

Samstag, 10. September 2022, 9.00 - 12.00 Uhr, 13.30 - 16.30 Uhr

## Wo

KneippGarten Gisikon und Hasliwald Root, gut erreichbar mit ÖV

## Kurskosten

CHF 180.00 inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung, exkl. Mittagessen

## Anzahl Teilnehmer\*innen

Min. 8 – max. 16 Teilnehmer/innen

## Kursleitung

Daniela Elmiger Amrein, Kneipp Gesundheitsberaterin SKV, zert. Waldgesundheitstrainerin,

[www.naturtankstelle.ch](http://www.naturtankstelle.ch)

## Anmeldung

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern

031 372 45 43, [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch), [www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)

**kneipp**  
natürlich leben

