



# Eintauchen im Wald

der etwas andere Waldspaziergang



Bewusstes Schlendern im Wald, in den Ohren das leise Rascheln und Rauschen der Blätter, die Augen entspannt durch das wohlthuende Grün, die Lungen voll frischer Luft, der Körper entspannt - so kommen unser Geist und unsere Seele zur Ruhe, das Gedankenkarussell bremst ab.

Die Veriditas oder ‚Grünkraft‘ wurde schon im Mittelalter von Hildegard von Bingen beschrieben. Heute ist Waldbaden oder Shinrin Yoku eine bewährte Methode, welche in Japan seit Jahrzehnten angewendet wird und wissenschaftlich untersucht ist. Dabei entschleunigen wir und finden innere Ruhe. Unser Immun- und Nervensystem wird gestärkt. Wir lernen Selbstachtung und Selbstfürsorge, welche uns helfen uns in stressigen Situationen nicht zu verlieren.

Wir entdecken das einfache, achtsame unterwegs-sein und nichts-tun-müssen als Kraftquelle, welche uns jederzeit und unbegrenzt zur Verfügung steht.

Kommen Sie mit in den Wald! Tauchen Sie ein in die wohlthuende Ruhe. Erfrischen Sie Körper, Geist und Seele und kommen Sie erneuert und voller Zuversicht zurück.

Wir treffen uns ab dem 18. April 2023 jede Woche am **Dienstag um 18:30 beim Waldeingang Roche in Kaiseraugst** und sind um 20:30 dort zurück. Die Teilnahme ist kostenlos, es braucht keine Anmeldung. Wer dort ist, ist dabei.



## Eintauchen im Wald

Astrid Schwyter  
Försterin von Kaiseraugst  
076 260 18 48  
wald@kaiseraugst.ch

**Diese Veranstaltung wird  
von der  
Ortsbürgergemeinde  
Kaiseraugst getragen.**

