



## Shinrin Yoku – Das heilsame Bad im Wald


Eine japanische Erholungsübung zur Stärkung der Lebenskraft

Shinrin Yoku, das »Waldbaden«, ist eine Erholungsübung zur Regeneration. Dabei geht es um das absichtslose Einlassen auf die Natur. Um die Wahrnehmung der stillen Waldatmosphäre mit allen Sinnen. Und um die Entdeckung der körperlichen und gedanklichen Langsamkeit durch diese bewusste Naturerfahrung. In Japan ist Shinrin Yoku ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Hier werden die heilenden Kräfte der Natur genutzt, um das Immunsystem zu stärken und den Blutdruck sowie den Blutzucker- und Cortisolspiegel zu senken. Stress wird abgebaut, die Kreativität gesteigert und es fällt leichter zu schlafen. Professor Qing Li konnte nachweisen, dass Waldaufenthalte helfen, vermehrt Anti-Krebs-Proteine zu bilden.

Auch in Europa ist Shinrin Yoku längst angekommen. In Düsseldorf und Umgebung können Interessierte das Waldbad durch Karin Wiessmann kennenlernen. Sie hat dafür eine zertifizierte Ausbildung an der Deutschen Akademie für Waldbaden® im Pfälzer Wald absolviert. Seitdem ergänzt sie mit Shinrin Yoku ihre intensiven Coaching-Angebote. So erweitert sie den Erfahrungsraum ihrer Kunden durch Erholungsübungen von hoher Kraft. Geeignet ist das Waldbad für alle Menschen, die offen dafür sind, sich auf die

Natur und neue Erfahrungen einzulassen – unabhängig von Alter, Beruf und Vorkenntnissen. Als systemischer Business Couch begleitet Karin Wiessmann bei beruflichen Veränderungen, bei Übergang und Neuanfang.

### *Shinrin Yoku – The Healing Bath in the Forest*

 *Shinrin Yoku, the »forest bathing«, is a recovery exercise for regeneration and an integral part of health care in Japan. The healing powers of nature strengthen the immune system, lower blood pressure and blood sugar and cortisol levels, reduce stress and deepen sleep. And increase creativity. In Düsseldorf, interested people can get to know Shinrin Yoku through Karin Wiessmann.*

*She completed a certified training at the German Academy for Waldbaden® in the Palatinate Forest. Since then she complements her intensive coaching offers with Shinrin Yoku. In this way she expands her clients' scope of experience through relaxation exercises of high strength. The forest bath is suitable for all people who are open to nature and new experiences – regardless of age, profession or previous knowledge. As a systemic business couch, Karin Wiessmann accompanies people through career changes, transition and new beginnings.*

[www.karinwiessmann.de](http://www.karinwiessmann.de)