



Waldbaden und Sehtraining

ShinrinYoku – Im Wald baden mit allen Sinnen.

mit Carmen Rothmayr, zert. ShinrinYokuWaldbaden-Leiterin Schweiz, Ikebana Lehrerin



Mit allen Sinnen tauchen Sie in die Atmosphäre des Waldes ein.

Verschiedene Übungen dienen dazu, diese wohltuende Kraft zu erfahren.

In einem langsamen Geh-Tempo und mehrheitlich in der Stille erleben sie den Wald ganz anders. Studien belegen, dass sich das Stresshormon Cortisol verringert. Ein Aufenthalt im Wald wirkt sich senkend auf Blutzuckerspiegel und Blutdruck aus und steigert die Abwehrkräfte.

Sehtraining in der Natur - den Sehsinn wecken und stärken

mit Renate Bornemann: Dipl. Sehtrainerin, Dipl. Augentherapeutin, Craniosacral Therapeutin

In der Natur und an der frischen Luft lernen Sie einfache, spielerische Sehubungen kennen, die Sie bei Ihren Spaziergängen anwenden und in den Alltag integrieren können.

Sehtraining dient der Gesunderhaltung Ihrer Sehkraft. Es entlastet die Augen bei der Computerarbeit und stärkt die Sehfähigkeit bei Fehlsichtigten. Wir werden keine grossen Distanzen zurücklegen, aber die Augen freudvoll bewegen. Dafür sind sie geschaffen und werden es Ihnen mit entspanntem und klarerem Sehen danken.



In der Kombination von Waldbaden und Sehtraining entdecken Sie, wie alle Sinne miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig unterstützen.

Daten:

Do 21. September 23

17.00 bis 20.00Uhr

Region Küssnacht

Sa 21. Oktober 23

09.00 bis 12.00 Uhr

Region Küssnacht

Kosten:

Fr. 85.-

Teilnehmerzahl:

6-11 Personen

Anmeldung:

bei, Carmen Rothmayr, 079 763 59 92, natura@carmen-rothmayr.ch

Für Fragen zum Sehtraining: Renate Bornemann, 079 528 01 40, mail@renatebornemann.ch

Alle genauen Informationen zum Waldausflug erhalten Sie nach der Anmeldung.