
Waldbaden

Shinrin-yoku - das "Baden in der Waldluft" - zählt in Japan längst zur Gesundheitsvorsorge. Auch hierzulande wird viel darüber gesprochen, aber was ist es eigentlich genau? Die "Waldbademeister" der Waldschule Bodensee zeigen Ihnen, was es ist und wie es geht. Entspannung, Entschleunigung, Bewegung im Wald! Waldbaden, wie sieht das praktisch aus, wie wirkt es auf uns Menschen und welche Wälder eignen sich als Waldluftkurort? Eignet es sich als Geschäftsmodell für den eigenen Wald oder kann es sogar noch mehr: Als Bestandteil der persönlichen Gesundheitsvorsorge und des betrieblichen Gesundheitsmanagements? Am Ende des Schnuppernachmittages bekommen Sie Infos zum "Zertifikatslehrgang Waldbaden".

Information

Kursdauer: 3,5 Einheiten

Kursbeitrag: 29,00 € pro Person (gefördert)

48,00 € Kursgebühr

Land Vorarlberg

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Waldbesitzer/-innen, alle interessierten Personen

Mitzubringen: Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und gute

Schuhe. 3G-Nachweis ist vorzulegen!

Verfügbare Termine