

# Integrale Meditation & Waldbaden

## eine neue Dimension von Streßbewältigung



integrale Meditation & Waldbaden

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

## Frei-Raum zum Durchatmen im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen integrale Meditation & Waldbaden in den Bergen

Frei-Raum zum Durchatmen für sich zu schaffen, und dies in dem ganz besonderen Ambiente des Naturschutzgebiet der Allgäuer Hochalpen, hilft, um wieder in die innere Balance zurückzukehren. Die Verbindung der mittlerweile von den Naturwissenschaften bestätigten gesundheitsfördernden Aspekte, von integraler Meditation und dem achtsamen Gehen sowie Verweilen im Berg-Wald in Form von Waldbaden (*shinrin yoku*), fördert nachweislich die Widerstandsfähigkeit, Vitalität und Lebensfreude der Menschen. In diesen 3 Tagen lernen die Teilnehmer wichtige Aspekte von Entspannung – Balance – Stärkung kennen, um dem Zeitgeist der zunehmenden Dynamik entgegenzuwirken, aber auch sich selbst sowie die großartige Natur des Gebirges mit all ihren Sinnen intensiv wahrzunehmen. Neben viel Frei-Raum erhalten die Teilnehmer viel Zeit, Zeit, Zeit – ein in der heutigen Zeit oft ungewohnter Zustand.

<b>Termin</b>	Freitag 07. bis Sonntag 09. Oktober 2022
<b>Kurszeiten</b>	Freitag: 16:00 bis 19:30 Uhr Samstag: 08:00 bis 19:30 Uhr Sonntag: 08:00 bis 14:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort</b>	87541 Bad Hindelang
<b>Veranstalter / Kursleitung</b>	BERGVISION® Ludwig Stockinger   AYAS Trainer® für integrale Meditation & Waldbaden   Yogalehrer AYAS®   staatl. geprüfter Berg- & Skiführer
<b>Zielgruppe</b>	Männer zwischen 30 und 70 Jahren
<b>Anzahl Teilnehmer</b>	mindestens 4 – maximal 8 Personen
<b>Ihre Kosten</b>	Veranstaltungshonorar 275,00 € zzgl. Kosten für Unterkunft (Organisation Unterkunft siehe Online-Anmeldung)
<b>Leistungen durch BERGVISION®</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• integrale Meditation und Waldbaden 2 x 90 Minuten</li><li>• integrale Meditation und Waldbaden 2 x 180 Minuten</li><li>• Yogapraxis 2 x 75 Minuten</li><li>• Vortrag 1 x 30 Minuten</li><li>• Teilnehmerunterlagen</li></ul>
<b>Anmeldung &amp; Anmeldeschluss</b>	Online-Anmeldung: <a href="http://www.bergvision.de">www.bergvision.de</a> 25. September 2022 – 18:00 Uhr

<b>Informationen</b>	BERGVISION® Ludwig Stockinger   AYAS Trainer® für integrale Meditation & Waldbaden   Yogalehrer AYAS®   staatl. geprüfter Berg- & Skiführer 87541 Bad Hindelang   Talstr. 36   Mobil 0176 5610 2174   email <a href="mailto:info@bergvision.de">info@bergvision.de</a>
	 <b>Yogalehrer BDY/EYU</b> 



integrale Meditation & Waldbaden

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

## integrale Meditation & Waldbaden in den Bergen Frei-Raum zum Durchatmen

### Nutzen der TeilnehmerInnen von „integraler Meditation & Waldbaden“

Der Nutzen für Sie, als TeilnehmerIn von „integraler Meditation und Waldbaden“ (*shinrin yoku*) ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die, mittlerweile von den Naturwissenschaften bestätigten, positiven Auswirkung von Meditation und dem Wald zu Gunsten dem Menschen verbindet. Besonders im Bereich Stressprävention sowie Stressbewältigung finden sich hier die Stärken dieser Symbiose. Einerseits bezüglich den positiven Auswirkungen zu Gunsten dem Seminar-Teilnehmer und andererseits zu Gunsten einem nachhaltigen, wertschöpfenden Tourismus, der Mensch – Natur – Ökonomie verbindet und sich dem Mega-Thema der Zukunft „ganzheitliche Gesundheit“ widmet.

#### Persönlicher Nutzen der SeminarteilnehmerInnen

- Erlernen von Methoden zur Stressprävention bzw. Stressbewältigung
- „Zeit für sich“ und „Zeit zum Durchatmen“ für sich, um im nachfolgenden Alltag wieder ausreichend Kraft zu haben
- Erfahren der wohltuenden und gesundheitsfördernden Auswirkungen des Waldes mit Hilfe von bewusstem Gehen und Aufhalten im Wald
- Stärkung des Immunsystems sowie Reduzierung von stressrelevanten Hormonen, wie Adrenalin und Cortison, mit Hilfe der naturgegebenen Terpene von Bäumen und Pflanzen
- Wiederentdecken der eigenen Kreativität durch „Wald-Art“
- Verstehen der Zusammenhänge zwischen Wald und Mensch sowie den Zusammenhängen innerhalb des Waldes und dessen Organismen
- Ausreichend Raum für gegenseitigen Austausch
- maximale Sicherheit aufgrund kleiner Gruppengrößen

BERGVISION® Ludwig Stockinger | AYAS Trainer® für integrale Meditation & Waldbaden |  
Yogalehrer AYAS® | staatl. geprüfter Berg- & Skiführer  
87541 Bad Hindelang | Talstr. 36 | Mobil 0176 5610 2174 | [email info@bergvision.de](mailto:info@bergvision.de)



Yogalehrer **BDY/EYU**

