

Integrale Meditation & Waldbaden

eine neue Dimension von Streßbewältigung



integrale Meditation & Waldbaden

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.

Termin	Freitag 23. Juni bis Sonntag 25. Juni 2023 Freitag 21. Juli bis Sonntag 23. Juli 2023
Kurszeiten	Freitag: 16:00 bis 19:30 Uhr Samstag: 08:00 bis 19:30 Uhr Sonntag: 08:00 bis 14:00 Uhr
Veranstaltungsort	87541 Bad Hindelang
Veranstalter / Kursleitung	BERGVISION® Ludwig Stockinger AYAS Trainer® für integrale Meditation & Waldbaden Yogalehrer AYAS® staatl. geprüfter Berg- & Skiführer
Zielgruppe	Männer zwischen 30 und 70 Jahren
Anzahl Teilnehmer	mindestens 4 – maximal 8 Personen
Ihre Kosten	Veranstaltungshonorar 275,00 € zzgl. Kosten für Unterkunft (Organisation Unterkunft siehe Online-Anmeldung)
Leistungen durch BERGVISION®	<ul style="list-style-type: none"> • integrale Meditation und Waldbaden 2 x 90 Minuten • integrale Meditation und Waldbaden 2 x 180 Minuten • Yogapraxis 2 x 75 Minuten • Vortrag 1 x 30 Minuten • Teilnehmerunterlagen
Anmeldung & Anmeldeschluss	Online-Anmeldung: www.bergvision.de 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn 18:00 Uhr

Informationen	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
Yogalehrer BDY/EYU	



integrale Meditation & Waldbaden

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**

