

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP 310 €

Beitrag EZ/VP 360 €

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – selbstverständlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

Einzelzimmer: Zuschlag 25€.

Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich schriftlich an am besten über unsere Internetseite unter www.gsi-bevensen.de
Stichwort Selbsthilfe



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen

Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen

Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9

info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)

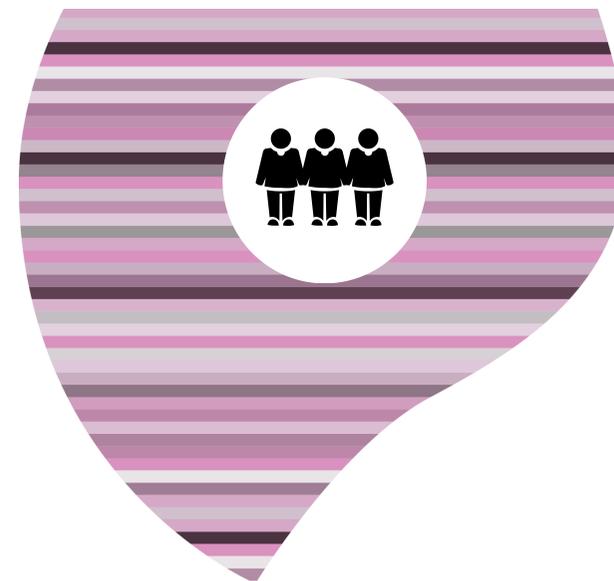


FÜR ENGAGIERTE IN SELBSTHILFGRUPPEN

SHINRIN YOKU - WALDBADEN

Selbstfürsorge, Resilienz und Stressreduktion

29. bis 31. August 2025



SHINRIN YOKU - WALDBADEN

SELBSTFÜRSORGE, RESILIENZ UND STRESSREDUKTION

Seit Anfang der 1980er-Jahre hat sich „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) in Japan etabliert. Dort ist „Shinrin Yoku“ heute eine anerkannte Therapie zur Reduzierung stressbedingter Erkrankungen wie zum Beispiel Schlafstörungen, Reizdarm oder Depressionen.

Diese wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele nutzen wir im Wochenend-Seminar „Shinrin Yoku – Selbstfürsorge, Resilienz und Stressreduktion“.

Teilnehmende tauchen in eine besondere Atmosphäre ein, die sie entspannt und die ihnen gut tut. Jüngste Studien haben ergeben, dass sich die Botenstoffe der Bäume, die sogenannten Terpene, sowie die Feuchtigkeit und Reinheit der würzigen Waldluft nachweislich positiv auf Körper und Geist auswirken. Kleiner Aufwand – große Wirkung: Schon nach 15 Minuten reguliert sich der Blutdruck, das Stressempfinden nimmt ab, Immunabwehr und Psyche werden gestärkt.

Das Waldbaden für jede und jeden eine wunderbare Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun. Mit Angela von der Geest gehen Sie in den Wald, der das GSI umgibt. Sie tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes und lernen durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, alle Sinne zu öffnen und den Wald auf sich wirken zu lassen.

Für das Waldbaden bedarf es keiner besonderen körperlichen Konstitution. Jedoch wird der Weg zum Wald (ca. 1 Kilometer) zu Fuß zurückgelegt. Bitte beachten Sie auch, dass der Untergrund im Wald uneben ist.



Bitte mitbringen

Bitte achten Sie auf wettergemäße Kleidung mit Regenhose und Regenjacke sowie auf gutes, bequemes Schuhwerk, da wir uns auch abseits der Wege bewegen. Bringen Sie bitte eine Unterlage, auf der Sie sitzen können, sowie eine wärmende Jacke und leichte Decke zum Einhüllen mit (im Wald ist es häufig sehr viel kühler als erwartet) und denken Sie an Mücken- bzw. Zeckenschutz, evtl. mückendichte Kleidung.

DOZENTIN:



Angela von der Geest Zertifizierte Naturpädagogin | Naturerfahrungs-, Experimentier- und Entspannungskurse

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Marion Junker Kulturwissenschaftlerin (M.A.) | Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115

E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de