

Alles was wir brauchen,
um gesund zu bleiben,
hat uns die Natur reichlich
geschenkt.

Sebastian Kneipp



Roswitha Kaiser

- Zertifizierter Naturcoach
- Coach der Wirtschaft – IHK
- Kneipp Gesundheitstrainerin
- Klangmassagepraktikerin PHI®
- Kräuterexpertin
- Phyto -Entspannungspädagogin
- Lehrerin für Pflegeberufe



0157 382 062 14

heilkraeuterundklang.de

Weitere Information, zur
Kursen und Terminen,
finden Sie auf meiner Homepage.
Vielen Dank.

Waldbaden Auszeit

für pflegende Angehörige



Ihr Naturcoach

Waldbaden

Auszeit für pflegende Angehörige in Kooperation mit der BARMER

Auch Pflegende Angehörige sollten sich ganz bewusst und regelmäßig eine Auszeit einplanen. Zeit zum Energie tanken und Kraft schöpfen.

Ein begleiteter Spaziergang im Wald und das Waldbaden in der Natur kann wahre Wunder bewirken. Schon nach kurzer Zeit spüren wir, wie sich unser Gedankenkarussell auflöst und Entspannung einsetzt.

Im Rahmen eines Forschungsprojekts hat man herausgefunden, dass die gesunde Waldluft die Anzahl unserer Killerzellen (die weißen Blutkörperchen) im Blut ansteigen lässt und so unser Immunsystem stärkt.

Nach einem ausgiebigen Waldspaziergang sind in unserem Körper etwa 50 Prozent mehr von diesen wichtigen Zellen vorhanden.

Körperfremde Keime und körpereigene Krebszellen werden auf diese Weise bekämpft. Des Weiteren werden Stresshormone sowie Blutdruck und Puls gesenkt.

... und ganz wichtig, die Lebensfreude steigt!

Das Angebot „Heilsames Waldbaden“ ist für Sie kostenlos, auch wenn Sie kein Mitglied in der BARMER sind.



Wichtig: Kleiden Sie sich bitte witterungsgerecht und tragen festes Schuhwerk, bringen Sie bitte eine Sitzunterlage und eine leichte kleine Decke mit. Auch etwas zu trinken und ein kleiner Snack sollte in Ihrem Rucksack sein.

Unsere Sinne nehmen u.a. die wunderbaren Farben insbesondere dieses leuchtende „Grün“ wahr, es fördert die Entspannung.

Wir lernen die Stille wertzuschätzen.

Wir treffen uns in einem Waldstück, ersatzweise geht auch ein Park in Ihrer häuslichen Nähe. Jedes Treffen hat einen anderen Schwerpunkt z.B. Atmung, Entspannung oder Bewegung.

Nach der Begrüßung und Vorstellung haben Sie Zeit zum freien Austausch, in dieser Phase werden natürlich auch Ihre brennenden Fragen beantwortet. Dieser Austausch findet ganz bewusst noch an unserem Treffpunkt statt.

Nach dieser Phase werden wir uns von diesem Standort entfernen und den Wald, die Natur in vollen Zügen genießen.

Begleitet von Ritualen, Atem- und Meditationsübungen schlendern wir durch den Wald.

Am Ende erhalten Sie ein kleines Skript.

Ich freue mich auf unser
gemeinsames Erleben

Ihre Roswitha Kaiser