



## Gesundheitsprävention und Wellness

Elke Brager

### Termine

Sonntags 9.30 - 11.30 Uhr

Termine unter [www.elke-brager.de](http://www.elke-brager.de)  
oder unter [www.oberwesel.de](http://www.oberwesel.de)

Wegstrecke maximal 3 - 4 km

- festes Schuhwerk
- wetterfeste Kleidung
- evtl. eine Sitzunterlage erwünscht.

»Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit –  
und diese Kraft ist grün.«

Hildegard von Bingen  
1098 - 1179

### Waldbaden ...

- stärkt das Immunsystem
- senkt den Blutdruck, reguliert den Puls
- reduziert Stresshormone
- verbessert den Schlaf
- verbessert das Konzentrationsvermögen
- Zuwachs von Lebensenergie
- das natürlichste bekannte Arzneimittel

1 Tag im Wald steigert die Anzahl unserer Killerzellen\* im Blut durchschnittlich um fast 40 %

2 Tage ~ mehr als 50 %

2 - 3 Tage ~ Erhöhung bis zu 30 Tage spürbar

\* Killerzellen →  
können Viren entfernen, Krebs + Tumore effizienter verhindern oder sogar bekämpfen.



## Waldbaden

„Shinrin Yoku“

Schöpfen Sie aus der  
Kraft des Waldes!

Treffpunkt Waldbaden:  
Parkplatz am Waldlehrpfad Damscheid



## Was ist Waldbaden?

### „Shinrin Yoku“

ist japanisch und bedeutet übersetzt

### „Absichtloses Eintauchen in die Waldatmosphäre“

Seit 1982 gilt Waldbaden in Japan und Südkorea als fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und wird sogar auf Rezept verordnet.

Heute wird Waldbaden auch immer mehr bei der Krebstherapie und Psychosomatik empfohlen und eingesetzt.

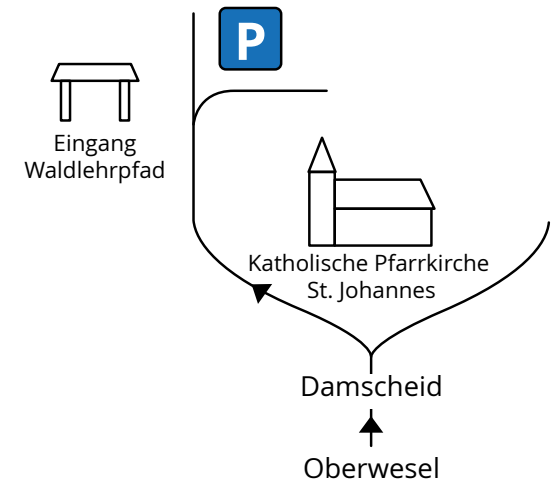
## 10 Zutaten für ein Waldbad

- Schlendern
- Rasten
- Die Sinne weit öffnen
- Staunen
- Achtsamkeit
- Meditation
- Atmen
- Sanfte Bewegungen
- Augenentspannung
- Solozeit

Schon Goethe sprach:

»Ich ging im Walde so für mich hin,  
und nichts zu suchen das war mein Sinn.«

## Anfahrt Skizze



Besuchen Sie auch unseren Waldlehrpfad:  
[www.damscheider-wald.de](http://www.damscheider-wald.de)

Anmeldung und weitere Informationen:  
Elke Brager



Rathausstraße 20, 55430 Oberwesel  
Tel. 06744 / 380 - [www.elke-brager.de](http://www.elke-brager.de)