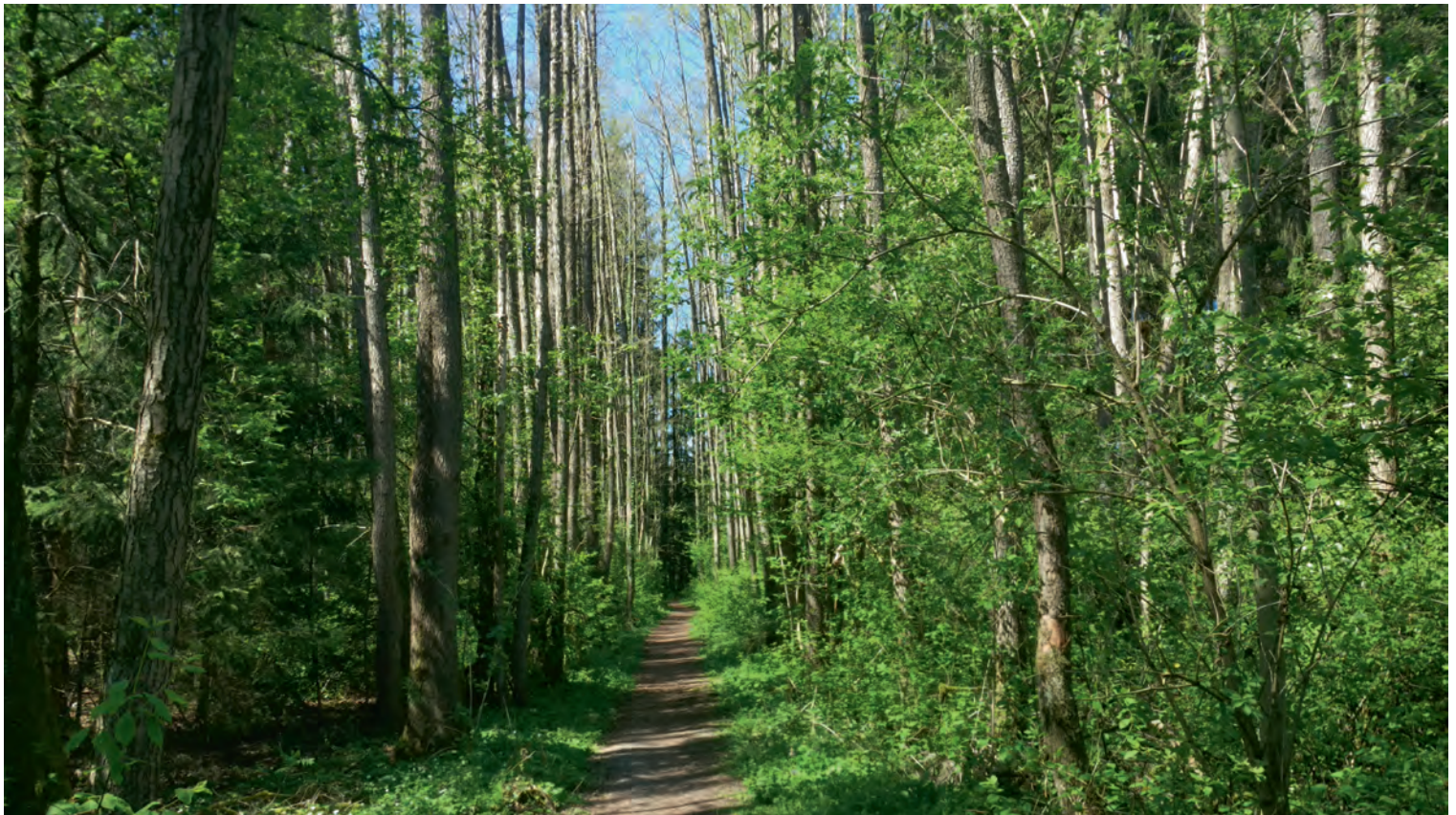




*Auch Dich würde ich gerne mitnehmen
zum Baden*

—

zum Waldbaden !!!





Wäre es nicht erstklassig, wenn ich auch Dir diese einfache und natürliche Möglichkeit anbieten würde, wie Du Deine Konzentrationsfähigkeit steigern und die Überforderung durch die heutige Welt draußen spielerisch mindern kannst?

Und wenn sich diese Methode auch noch merkbar positiv auf die Arbeit Deines Immunsystems, auf Deine Schmerzintensität sowie Dein Schmerzertragen auswirken würde? Wäre das nicht ein starker Anreiz, auch mal ein Waldbaden-Kurs bei mir zu buchen?

Instinktiv wissen und spüren es die meisten Menschen: Sobald sie in den Wald eintreten, sind sie in einer anderen Welt.

Dass dies wirklich so ist – also wirksam ist, bestätigen bereits zahlreiche Wissenschaftler auf der ganzen Welt.

Sie fanden Botenstoffe, sogenannte Pinene, die direkt und sofort auf das Stresslevel eines Menschen einwirken – es sinkt.

Damit verringern sie auch Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme.

Die Gedächtnisleistung wird ebenfalls verbessert und auch viele weitere psychische Unpässlichkeiten werden beseitigt oder zumindest deutlich reduziert.



Sie fanden auch ätherische Öle im Nadelgehölz, die entspannend, entzündungshemmend und krampflösend wirken, und zudem Balsam für einen schmerzgeplagten Körper sind.



Gerade auch an Demenz oder Alzheimer erkrankte Menschen profitieren deutlich von den unterschiedlichen Natureindrücken und der Ruhe des Waldes. Sie leiden merklich weniger an innerer Unruhe und Aggressionen.

Außerdem beruhigt die grüne Farbe der Natur die Psyche eines Menschen ungemein. Zahlreiche Untersuchungen ergaben, dass Patienten in Kliniken, deren Fenster in Richtung Bäume oder Wald gewandt waren, um Tage schneller genasen.



Und wenn Du nun den Wald nicht nur einfach so betrittst, sondern unter meiner Anleitung achtsam und aufmerksam,



und wenn ich dort zusätzlich Übungen einbaue, die die Verarbeitung der in der „realen“ Welt meist gleichzeitig stattfindenden Eindrücke, - also die gleichzeitige Stimulation aller Sinne - spielerisch in einem ruhigen und geschützten Rahmen intensiv trainieren,



dann findet hierdurch eine weitere Harmonisierung statt, die sich ebenfalls äußerst positiv auf das Stresslevel Deines Körpers und Deiner Psyche auswirkt und Dir damit ein großes Stück Freiheit und Lebensqualität zurückgibt.



Noch stärkere Erfolge erzielen wir jedoch,
wenn wir wie beim Aufbau eines erfolgreichen Orchesters
zuerst Deine Wahrnehmungs-Instrumente
einzeln und speziell
aktivieren sowie trainieren,

so dass Du lernst,
statt nur zu sehen,
wieder aufmerksam zu schauen,

statt nur zu hören,
wieder wachsam zu lauschen,

statt nur zu fühlen,
wieder bewusst zu spüren,

statt nur zu riechen,
wieder intensiv zu schnuppern,

und statt nur zu essen,
wieder achtsam Essen im Mund
mit Gaumen und Zunge zu erschmecken.

und sie danach erst in einem letzten Schritt
wie bspw. Waldbaden
wieder zu einer bezaubernden Sinfonie
zusammenführen.

Genusstrainings nach und mit mir:

Felicitas Wieser, Genustrainerin und -therapeutin, Hochgernstraße 3, 83026 Rosenheim
Tel.: 08031 / 20 8 21 77 mobil: 0176 / 821 89 451 info@pflege-fee.de www.pflege-fee.de

Als exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Praxisanleiterin mit
12-jähriger Berufserfahrung bringe ich auch die Kompetenz mit, mit
gesundheitlich eingeschränkten Menschen fachgerecht umzugehen zu können!

