

Anmeldung  
**Japan. Waldbaden  
und  
Meditation**

Freitag 27.09. – Sonntag 29.09.2024  
Apostolatshaus Hofstetten

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Besondere Kost:.....

[ ] Einzelzimmer [ ] Doppelzimmer

Ort, Datum.....

Unterschrift:.....

Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein/Opf.  
Tel. 09462/950-0  
www.pallottiner-hofstetten.de

**Bitte witterungsgerechte Kleidung, festes  
Schuhwerk und evtl. Badetuch  
mitbringen!**

**Kosten:**

Unterkunft und Verpflegung  
im Einzelzimmer: 136,00 €  
Kursgebühr: 100,00 €

Wir bitten Sie, die Kosten zu Beginn des  
Kurses direkt in Hofstetten zu begleichen,  
EC-Kartenzahlung ist möglich.

Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder  
andere Verpflegungswünsche an.

**Anmeldung:**

**Per Post** (siehe linker Abschnitt)

**Per Mail an:**

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org



**Japan. Waldbaden  
und  
Meditation**



Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein/Opf.

**27. – 29.Sept. 2024**

# Japan. Waldbaden und Meditation

*Eintauchen in die herbstliche Waldatmosphäre –  
ohne Zeitdruck – sich und alle Sinne spüren.*

*Die Seele baumeln lassen - Körper und Geist  
wieder in Einklang bringen.*

„Waldbaden“ bzw. „Shinrin Yoku“ bedeutet japanisch: „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ oder „Baden in Waldluft“. 1982 wurde Waldbaden erstmals als staatliches Gesundheitsprogramm eingeführt. Das bewusste Verweilen im Wald zum Entschleunigen und zur Stärkung der Gesundheit, ist in Japan seit vielen Jahrzehnten bekannt, etabliert und schulmedizinisch anerkannt. Es geht darum, sich intensiv auf die Natur einzulassen und mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit dem Wald zu gehen. Doch nicht nur die Beziehung zwischen Mensch und Natur, sondern auch die Beziehung Mensch – Mitmensch spielt eine große Rolle im Erlebnisraum Wald.

An diesem WE entschleunigst Du, lässt los und lädst Deinen Akku wieder auf. Der idyllisch gelegene Wald um Hofstetten und die mystischen Wälder rund um Falkenstein bieten Dir als regenerative, ruhige und dabei erfrischende Orte all das, was dafür nötig ist. Erfahre Dich und die Natur: schlendernd, spirituelle Impulse genießend und mit geöffneten Sinnen. Sanfte Übungen aus dem Qi Gong, Klangspiel- und Atemmeditationen verstärken die durch zahlreiche Studien bestätigte Heilkraft des Waldes sowie die positiven Einflüsse der Natur auf unser Wohlbefinden.

Persönliche Freizeit und gemütliches Beisammensein in der Gruppe ermöglichen sowohl Regeneration sowie anregenden Austausch.

**Dauer:**

**Beginn:**

**Freitag, 27.09.2024 18.00 Uhr**

**Ende:**

**Sonntag, 29.09.2024 13.00 Uhr**

**Termin 2025:**

**16. – 18.Mai 2025**



**Leitung:**

**Michaela Dengler,  
QiGong- und zertifizierte  
Waldgesundheitstrainerin**

Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein