

Anmeldung
**Japan. Waldbaden
und
Meditation**

Freitag 16.05. – Sonntag 18.05.2025
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, Gymnastikmatte, Decke und
kleines Kissen mitbringen!**

Kosten:

Unterkunft und Verpflegung
im Einzelzimmer: 156,00 €
Kursgebühr: 110,00 €

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.

16. – 18.Mai 2025

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:

Ende:

Freitag, 16.05.2025 18.00 Uhr

Sonntag, 18.05.2025 13.00 Uhr



Leitung:

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

Apostolatshaus der Pallottiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein