



TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal

Fon 0202-83451

turnverband.wuppertal@t-online.de

www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-050926



Shinrin-Yoku

Samstag, 05.09.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Am Burgholz 1, 42349 Wuppertal

„Shinrin-Yoku“, welches sich mit „Waldbaden“ oder „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ übersetzen lässt, stammt aus Japan und Korea. Dieses Konzept umfasst einen achtsamen Aufenthalt im Wald und lässt diesen ganz bewusst erleben. Dieses Waldbaden unterscheidet sich von Wanderungen und Spaziergängen insofern, dass es ohne Handy (ausgeschaltet), ohne Gespräche, ohne Ziel geschieht.

Abgesehen von der auditiven, visuellen und ggf. haptischen Wahrnehmung des Waldes wird auch eine Körperreise im Gehen praktiziert. Wir umarmen keine Bäume, außer wir verspüren den Wunsch, dann ist das in Ordnung.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- psychisch und physisch in der Lage ca. 2 Stunden gehend und stehend im Wald aufzuhalten, auch auf schmalen Pfaden, und den Wald visuell und auditiv wahrnehmen zu können
- es liegt keine diagnostizierte schwere Depression, Angststörung, Schizophrenie oder Psychose vor. In diesen Fällen ist eine Teilnahme kontraindiziert.

Referentin: **Janine Gerdau**

Yogalehrerin BDY, Fachfrau BGM (IHK), Personal Trainerin,
Psychologin M.Sc, Yogalehrerin BDY, Personal Trainerin und
Trainerin für Stressmanagement

<https://www.janine-gerdau.de/Shinrin-Yoku/>

Lehrgangsleitung: **Simone Diederich**, Fon 0173 – 5742285

Anmeldung per Mail an sdiederich@h-li.de

verbindlich nach Überweisung

Teilnahmegebühr: 25,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an
Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.