

# Waldbaden - Shinrin Yoku

## Entspannung und Gesundheitsvorsorge im Schwarzwald

### Kloster Maria Hilf in Bühl

vom 27. - 29. August 2021

#### Programm

##### 1. Freitag, 27. August 2021

###### Ankommen

Nach dem Abendessen Treffen im Seminarraum  
um 19.00 Uhr

Die Raum-Nr. ist auf der Infotafel bei der Rezeption angegeben  
Begrüßung.

Zum Ankommen achtsamer Spaziergang Einführung ins  
"Waldbaden",

##### 2. Samstag, 28. August 2021

###### "Waldbaden" im Schwarzwald

3. Mehrstündiger Aufenthalt im Wald: Wandern, ca. 8 km und Innehalten:

4. Den Wald mit allen Sinnen erleben, den Alltag hinter sich lassen, das Immunsystem stärken, die intuitive Wahrnehmung und das Wohlbefinden verbessern. Die Kraftquelle Wald entdecken durch anregende Achtsamkeitsübungen und der Wahrnehmung. Mit Rucksackvesper, ggfs. gibt es unterwegs die Möglichkeit zum Kaffee trinken.

Wir fahren mit dem ÖNPV (kleines Entgelt, ca. € 10,00) zum Ausgangspunkt unserer Wanderung. Bei Regenwetter kann die Wanderung abgekürzt werden.

Aufbruch zur Bushaltestelle                      Uhrzeit wird in Abhängigkeit vom Fahrziel und Fahrplan am Vorabend bekannt gegeben

Rückfahrt    ca. 16.30 - 17.00 Uhr

Abendessen    18.00 – 20.00 Uhr

Nach dem Abendessen:                              zur freien Verfügung

##### 3. Sonntag, 29. August 2021

Frühstück    8.00 Uhr

Möglichkeit zum Gottesdienstbesuch in der Klosterkirche

9.00 Uhr

anschließend Wahrnehmungsübungen u.a. im Klostergarten

Abschlussrunde                                      11.45 Uhr

Gemeinsames Mittagessen:                        12.30 Uhr

Abschied

#### Helga Keller

Yogalehrerin  
zertifizierte Kursleiterin  
"Waldbaden"  
Heilkräuterfachfrau

#### Karl Keller

Schwarzwald-Guide/  
zertifizierter Natur- und  
Landschaftsführer,

Mirabellenweg 16  
76534 Baden-Baden  
☎ 07223/ 6345  
Mail: [rebland-guide@gmx.de](mailto:rebland-guide@gmx.de)

#### Kloster Maria Hilf

Carl Netter Str. 7

77815 Bühl

☎ 07223/802-165

## **Hinweise:**

Das Kloster ist ein Ort der Stille und wir werden, wie es die Beschreibung ausdrückt, auch etliche Zeit in der Stille miteinander verbringen.

"Waldbaden" kann bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Blitz stattfinden. Je nach Wetterlage gibt es Veränderungen im Ablauf.

Die Tageswanderung am Samstag ist ca. 8 Kilometer lang und hat ca. 290 Höhenmeter. Bitte prüfen Sie Ihre Kondition.

## **Ausrüstung**

Für ein gelingendes Wochenende sollten Sie die nun folgenden Gegenstände mitbringen:

### **Für draußen**

Outdoor- taugliche Bekleidung; wir sind am Samstag überwiegend auf Wald-/ Wanderwegen unterwegs

Regenbekleidung, da wir auch bei Regen wandern werden

Gute griffige Wanderschuhe, wir gehen schmale, teilweise steinige/ felsige Waldwege

Wanderstöcke können hilfreich sein

Rucksack oder Umhängetasche für das Trinken/ Vesper

Sitzunterlage fürs Freie

Sonnenschutz

Anti-Zecken-Spray

Wir bewegen uns vermutlich auf ca. 1100 Höhenmetern. Da kann es sehr windig und kühl sein.

Bitte nehmen Sie entsprechende Kleidungsstücke mit.

### **Für unterwegs**

Ausreichend zu Trinken mitnehmen,

Für die Vesperpause am Samstag kann man sich am Freitagabend im Kloster ein Lunchpaket gegen Entgelt bestellen oder in den nahgelegenen Lebensmittelgeschäften und Bäckereien einkaufen.

### **Für drinnen**

Bequeme Kleidung für die Körperübungen im Kloster