



Elke Brager

## Termine

Termine unter [www.elke-brager.de](http://www.elke-brager.de)  
oder unter [www.oberwesel.de](http://www.oberwesel.de)

und nach Vereinbarung

Wegstrecke maximal 3 - 4 km

- festes Schuhwerk
- wetterfeste Kleidung
- evtl. eine Sitzunterlage erwünscht.

Treffpunkt:  
Parkplatz am Waldlehrpfad Damscheid

## Waldbaden ...

- stärkt das Immunsystem
- senkt den Blutdruck, reguliert den Puls
- reduziert Stresshormone
- verbessert den Schlaf
- verbessert das Konzentrationsvermögen
- Zuwachs von Lebensenergie
- das natürlichste bekannte Arzneimittel

1 Tag im Wald steigert die Anzahl unserer Killerzellen\* im Blut durchschnittlich um fast 40 %.

2 Tage ~ mehr als 50 %

2 - 3 Tage ~ Erhöhung bis zu 30 Tage spürbar



**Genieße mit mir dieses  
wunderbare Natur-Erlebnis!**

\* Killerzellen →  
können Viren entfernen, Krebs + Tumore effizienter  
verhindern oder sogar bekämpfen.

**Waldbaden**  
„Shinrin Yoku“  
**von Krankenkassen  
empfohlen**



## Was ist Waldbaden?

## 10 Zutaten für ein Waldbad

## Anfahrt Skizze

### „Shinrin Yoku“

ist japanisch und bedeutet übersetzt

„Absichtloses Eintauchen  
in die Waldatmosphäre“

Seit 1982 gilt Waldbaden in Japan und  
Südkorea als fester Bestandteil der Gesund-  
heitsvorsorge und wird sogar auf Rezept  
verordnet.

Heute wird Waldbaden auch immer mehr  
bei der Krebstherapie und Psychosomatik  
empfohlen und eingesetzt.

Schlendern

Rasten

Die Sinne weit öffnen

Staunen

Achtsamkeit

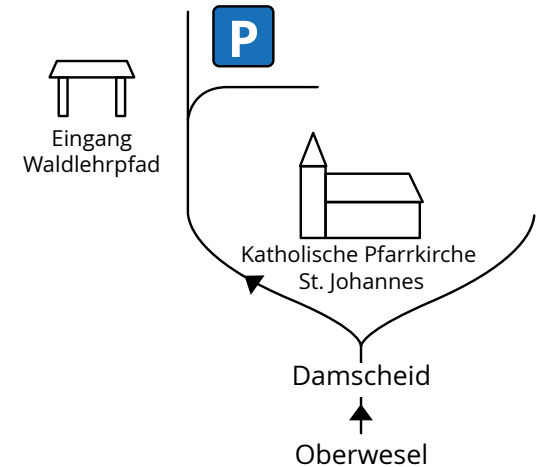
Meditation

Atmen

Sanfte Bewegungen

Augenentspannung

Solozeit



Besuchen Sie auch unseren Waldlehrpfad:  
[www.damscheider-wald.de](http://www.damscheider-wald.de)

Anmeldung und weitere Informationen:  
Elke Brager

Rathausstraße 20, 55430 Oberwesel  
Tel. 06744 / 380 - [www.elke-brager.de](http://www.elke-brager.de)

„Schöpfe aus der Kraft  
des Waldes!“

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit  
– und diese Kraft ist grün.“

Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

