

h.

Waldbaden

Eintauchen, entschleunigen, aufatmen

Waldbaden bedeutet, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Ursprünglich aus Japan stammend und unter dem Namen «Shinrin Yoku» bekannt, ist es eine anerkannte Methode, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu stärken. Zahlreiche Studien zeigen: Ein Aufenthalt im Wald senkt Puls und Blutdruck, reduziert Stresshormone, stärkt das Immunsystem und verbessert die Konzentration. Die frische, sauerstoffreiche Luft, die ätherischen Öle der Bäume und die ruhige Umgebung fördern Entspannung und Regeneration - körperlich wie mental. Waldbaden ist kein Sport, sondern ein achtsames Erleben von Natur - eine Einladung, den Alltag loszulassen, durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen.

Mein Angebot für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen

Als ausgebildete **Wellness- und Achtsamkeitstrainerin** sowie Kommunikationsberaterin biete ich Waldbaden-Erlebnisse an, die gezielt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Meine Kurse fördern **Stressreduktion, mentale Gesundheit** und **Teambuilding**, dies mit spürbarer Wirkung schon nach kurzer Zeit.

Formate:

- **Kurz & wirksam:** 1-2 Stunden After-Work- oder Lunch-Break-Waldbaden - ideal zum Abschalten in der Mittagszeit oder nach einem Arbeitstag
- **Intensiv & vertiefend:** halbtägige oder ganztägige Formate für Teams oder Gruppen
- **Individuell & flexibel:** kundenspezifisch gestaltete Angebote - abgestimmt nach Themen wie Stressbewältigung, Mentale Fitness, Achtsamkeit, Resilienz, Atmung
- **Einzelcoachings:** Für persönliche Begleitung und nachhaltige Entwicklung - mit Fokus auf Regeneration, achtsame Selbstfürsorge und innere Balance

Kontakt

- Claudia Rheinboldt | 079 479 32 66 | contact@harmonize.ch

