



Werra-Meißner-Kreis

Der Kreisausschuss

Pressemitteilung

Eschwege, den 26.04.2017

Bildungsurlaub „Waldbaden“

Shinrin Yoku – das Einatmen der Waldatmosphäre – oder kurz das Waldbaden ist in Japan bereits seit Jahrzehnten eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit und wird von japanischen Ärzten erforscht und verordnet. Auch in Deutschland interessieren sich die Menschen zunehmend für die „Waldmedizin“.

Im Bildungsurlaub „Shinrin Yoku“ – Waldbaden: Die Kraft des Waldes nutzen, um Stress im (Berufs-)Alltag zu bewältigen und die Gesundheit zu fördern, werden die Teilnehmerinnen nicht nur theoretisch erfahren, wie und warum die Waldatmosphäre so positiv und regenerativ auf den Körper wirkt – sie werden es auch direkt erspüren. Neben einem theoretischen Teil sind täglich mehrstündige Waldaufenthalte geplant, die die Teilnehmerinnen stärken und ihnen viele Ideen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung für den Berufsalltag geben.

Der Bildungsurlaub ist anerkannt, wird von Annette Bernjus durchgeführt und findet im Jugenddorf Hoher Meißner vom 04. bis 08. September 2017 statt. An Kosten entstehen insgesamt 410 Euro. Anmeldung bis zum 31.05.2017 über: Gleichstellungsbüro des Werra-Meißner-Kreises (Tel.: 05651 47413-40) oder Volkshochschule Werra-Meißner, Standort Eschwege (Tel.: 05651 7429-0). Weiterführende Informationen sind dort ebenfalls erhältlich.



Erlebnisland Werra-Meißner

Hausadresse



Schlossplatz 1
37269 Eschwege
Postadresse
37255 Eschwege

Telefon: 05651 302-0
Telefax: 05651 302-1999
E-Mail: wmk@werra-meissner-kreis.de
Internet: www.werra-meissner-kreis.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag: 09:30 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 - 17:00 Uhr
sowie nach telefonischer
Vereinbarung

Konto der Kreiskasse

Sparkasse Werra-Meißner
Konto Nr. 1347 / BLZ 522 500 30
SWIFT-BIC: HELADEF1ESW
IBAN: DE04 5225 0030 0000 0013 47

