

# Carsten Donath Waldbademeister

&



Heel wat Besünners e.V.  
Autismus Spektrum selbstbestimmt leben

## ShinrinYoku

Was das ist? Frei aus dem Japanischen übersetzt bedeutet ShinrinYoku "Eintauchen in die Waldatmosphäre" oder "Waldbaden". Ziel des Waldbadens ist es, die positiven Einflüsse des Waldes auf den menschlichen Organismus zu erleben und die eigene körperliche aber auch geistige Gesundheit zu stärken.

## Waldbaden

Bei dieser Aktivität geht es darum, mit allen Sinnen in den Wald „einzutauchen“, also ein „Bad“ in der Waldumgebung zu machen. Deshalb: Ziehe dich dem Wetter entsprechend an. So, dass es dir auch bei minimaler Bewegung angenehm ist und dass du dich im Freien wohlfühlst, oder nass wirst.

Durch die Aufnahme von Phytonziden (Sammelbegriff für Stoffwechselprodukte von Tieren und Pflanzen) über Haut und Lunge gestärkt. Wir zeigen Ihnen im Ihlower Forst

und Im Lütensburger Schlosswald wie das richtig geht. Diese Kurs richtet sich an Menschen aus dem Autismus Spektrum und Ihren Angehörigen.



Wer kann Teilnehmen, alle Personen ab 12 Jahre

**Max. Teilnehmerzahl 20 Personen, es zählt die Reihenfolge der E.-Mail Anmeldung.**

Erwachsene ab 18	08,00 € (Vereinsmitglieder)
Kinder/Jugendliche <18 Jahre	04,00 € (Vereinsmitglieder)

Erwachsene ab 18	12,00 €
Kinder/Jugendliche <18 Jahre	06,00 €

Heel wat Besünners e.V. unterstützt den Workshop finanziell.

**Wann/Wo:**

**Sa. den 01.06. 13:30-18:00 im Schlosswald Lütensburg**

**So. den 02.06. 09:30-12:00 So. im Ihlower Forst**

**Anmeldung unter [heelwatbesünners@ewe.net](mailto:heelwatbesünners@ewe.net)**

**Anmeldeschluss ist der 25.05.2024**



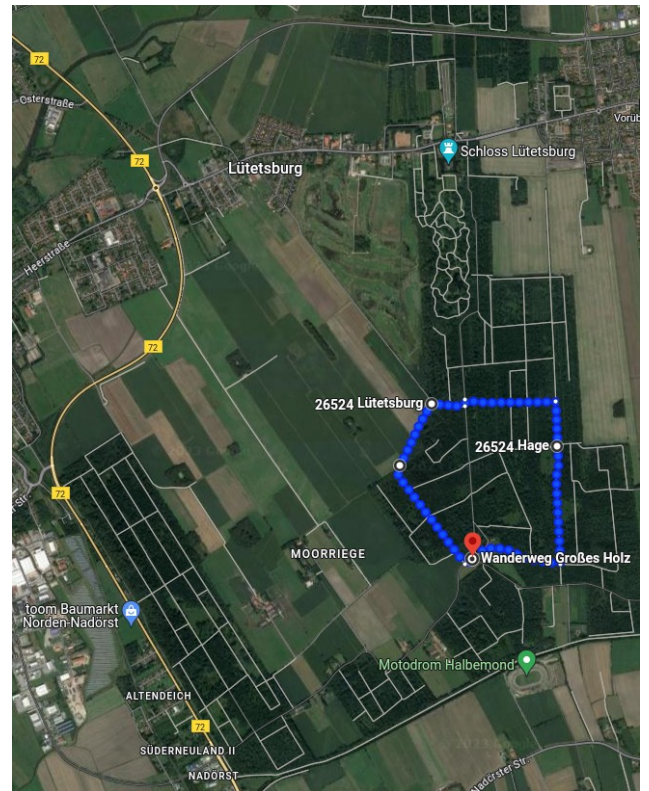
Heel wat Besünners e.V.  
Autismus Spektrum selbstbestimmt leben

In der Pause von 60 min. kann das Schlosscafé besucht werden.  
Plätze werden auf Wunsch reserviert.



*Mehr als Natur.*

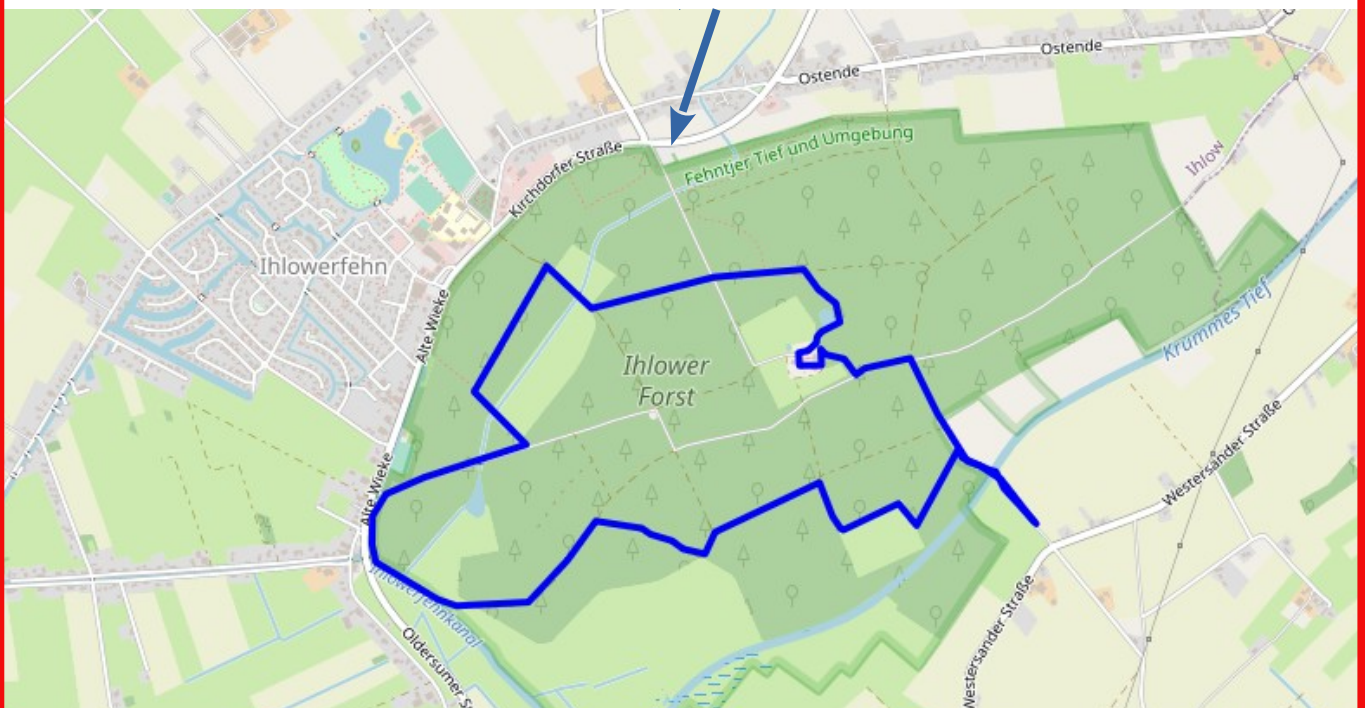
Treffpunkt Wanderweg "Großes Holz"  
Waldbaden ca. 1,5 Std. von 13:30-15:00  
Schlosscafé Lütetsburg von 15:00-16:00  
Maislabyrinth im Maisfeld und  
Schlosspark Lütetsburg 16:00-18:00



## **Ihlower Forst am Sonntag 02.06.2024 09:30 – 12:00**

Treffpunkt Parkplatz an der Kirchdorfer Straße / Ihlow

Es besteht die Möglichkeit hinterher im Klostercafe zu Essen.  
Plätze werden auf Wunsch reserviert.



**Carsten und Heel wat Besünners e.V. wollen so Menschen aus dem AS und Ihren Angehörigen einen Weg zur Entspannung zeigen !**