

Belp, im August 2023

## Einladung zum Forum «Shinrin-Yoku: Eintauchen in den Naturraum Wald»

**Datum:** Donnerstag, 17. August 2023 (**Ausweichdatum:** Donnerstag, 24. August 2023)  
**Ort:** **Glasbrunnen** im **Bremgartenwald** (Wegbeschreibung separat)  
**Beginn Forum:** **19.00 Uhr, die Veranstaltung endet ca. um 20.30 Uhr, danach spazieren wir gemeinsam in die Länggasse**  
**Apéro im Wald:** **18.15 Uhr**  
**Referentin:** **Eva Baumann**, Shinrin-Yoku Gesundheitscoach | [evabaum.ch](http://evabaum.ch) | [post@evabaum.ch](mailto:post@evabaum.ch)  
**Anmeldung:** **bis Dienstag, 15. August 2023**, an [Claudia Ionascu](mailto:Claudia Ionascu), [claudia.ionascu@gmail.com](mailto:claudia.ionascu@gmail.com)  
**Beitrag für alle:** CHF 25.00

---

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin

Shinrin-Yoku ist japanisch und bedeutet: Waldbaden.

Der Begriff mag verwirren, beim Waldbaden treffen wir uns nicht zu einem erquickenden Bade in einem Waldweiher; es geht vielmehr darum, mit allen Sinnen in den Wald einzutauchen.

Beim Waldbaden verbringen wir gemeinsam Zeit in – und mit – der Natur. Mit einfachen Übungen treten wir mit der Umwelt in einen Dialog. Nach dem Waldbaden wirst du nicht die Pilze singen hören oder jede Blume benennen können, aber der achtsame Aufenthalt in der Natur gibt dir die Möglichkeit, ruhig zu werden und im Hier und Jetzt zu sein.

Der federnde Boden unter deinen Füessen, der Ruf eines Vogels, ein Sonnenfleck auf grünem Moos – all das sind Geschenke der Natur – wenn wir unsere Sinne öffnen, können wir sie erkennen und uns beschenken lassen. Waldbaden kann dir helfen zu entspannen, durchzuatmen und einfach zu SEIN.

Die gesundheitsfördernden Aspekte des Shinrin-Yoku wurden ab Anfang der 80er-Jahre in Japan wissenschaftlich erforscht und sind inzwischen in vielen Studien belegt. Die positiven Auswirkungen von einem Aufenthalt in der Natur, und speziell im Wald, sind so relevant, dass in Japan Shinrin-Yoku vom Staat gefördert wird und dafür sogar eigens Waldanlagen angelegt und zertifiziert werden.

So weit sind wir hier noch nicht. Dass der Wald uns beruhigt, können wir aber trotzdem täglich erfahren und unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mit ein paar Shinrin-Yoku-Übungen zusätzlich unterstützen. Damit du dich dabei wohlfühlen kannst, trage genügend warme, bequeme, angemessene Waldkleidung und flache Schuhe – wir sind bei jedem Wetter draussen. Ausser wenn ein Aufenthalt im Wald gefährlich ist; dann findet der Anlass eine Woche später statt, am **Donnerstag, dem 24. August**. Die Zeiten bleiben gleich. Lasse den Hund und die Kinder bitte in der Obhut von lieben Menschen, denn beim Waldbaden geht es für einmal nur um dich.

Interessiert? Dann sende deine Anmeldung bitte bis **Dienstag, 15. August 2023**, an [Claudia Ionascu](mailto:Claudia Ionascu), Mail-Adresse: [claudia.ionascu@gmail.com](mailto:claudia.ionascu@gmail.com), vielen Dank! Wir freuen uns, wenn du teilnimmst!

Freundliche Grüsse



Regina Gerber  
Präsidentin der FOKA-Sektion Bern

**Nächstes Forum: Mittwoch, 25. Oktober 2023 – die Berner Politikerin Beatrice Simon erzählt aus ihrem Leben.**