

# Waldbaden

Waldbaden -in Japan als Shinrin-Yoku bezeichnet- erfreut sich als naturgestützte Therapie zunehmender Beliebtheit. In Japan entwickelt und etabliert, beschäftigen sich mittlerweile Forschende weltweit mit den positiven Effekten dieser Therapieform. Claudia Schröder ist Ärztin für Allgemeinmedizin in Lübeck. Im Theorieteil wird sie erläutern, ob Waldbaden über eine Prävention hinausgeht und bei welchen Symptomen und bei welchen Patienten und Patientinnen Waldbaden ggf. hilfreich sein kann.

In einem sich anschließenden praktischen Teil werden wir das Waldbaden gemeinsam ausprobieren. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung mit.

<b>16:00 – 16:20 Uhr</b>	Ankunft, Anmeldung und kleines Willkommens- Get together bei Getränken und gesunden Snacks
<b>16:20 – 17:30 Uhr</b>	Geschichte des Waldbaden. Vom Japanischen Forstministerium zur weltweiten Forschung und Anwendung. Fragen und Diskussion
<b>17:30 – 17.50 Uhr</b>	<b>PAUSE</b>
<b>17:50 – 18.50 Uhr</b>	Waldbaden. Praktische Anwendung im Park der Klinik Schloss Warnsdorf
<b>18:50 – 20.50 Uhr</b>	Möglichkeit der Nutzung des Wellness- Bereiches (Schwimmbad, Sauna, Infrarotkabine)

