Die Geschichte des Waldbadens

Medizin ohne Rezept

Antike

Schon in der Antike wussten die Menschen: Der Wald schenkt uns Ruhe. Doch die eigentliche Geschichte des Waldbadens beginnt im Japan der 1980er-Jahre …

Japan in den 80er Jahren

Inmitten von technologischem Fortschritt und einem immer hektischeren Alltag suchte die japanische Regierung nach einem natürlichen Heilmittel gegen den rasant steigenden Stress der Menschen.

Shinrin Yoku

1982 wurde so die staatliche Initiative „Shinrin Yoku“ geboren, was übersetzt so viel bedeutet wie „Baden in der Waldatmosphäre“.

Wissenschaft & Forschung

Was als einfache Idee begann, wurde schnell zur Wissenschaft: Forscher wiesen in zahlreichen Studien nach, dass der Wald wie eine sanfte, hocheffektive Medizin wirkt. Er senkt Stresshormone und stärkt nachweislich unsere Abwehrkräfte.

Von Japan in die Welt

Was als japanische Gesundheitsstrategie begann, verbreitete sich rasch global, denn das Bedürfnis nach Naturverbundenheit und Entschleunigung wächst rund um den gesamten Globus.

Jetzt exklusiv für Dich

Und genau diese heilsame Tradition holen wir zu uns. Ganz exklusiv für Dich und eine kleine Gruppe von Frauen.

Schenk Dir Zeit.
Nicht irgendwann.
Jetzt.

Gönne Dir einen ganzen Tag nur für Dich – voller Entspannung, frischer Waldluft und guter Energie in einer kleinen, feinen Frauenrunde.

Die Plätze in unserer Frauenrunde sind bewusst begrenzt, um Dir ein ganz persönliches und entspanntes Erlebnis zu garantieren.

Wähle Deinen Wunschtermin, zum Beispiel:

Sa, 22.08.26 | Im Deister | 11:00 – 18:00 Uhr

Sa, 05.09.26 | Im Loccumer Forst | 11:00 – 17:00 Uhr

Sa, 12.09.26 | Im Deister | 11:00 – 17:00 Uhr

Deine Investition in Dich: 39,- € pro Person
(inklusive Deines persönlichen Kursgeschenks)

Sichere Dir Deinen Platz!

Alle Infos und Termine unter:
www.frauenclub-hannover.de

Angebote für Firmen & Teams direkt anfragen unter:
info@frauenclub-hannover.de

Abtauchen. Eintauchen. Aufatmen.

Waldbaden für Frauen

Lass die Hektik hinter Dir und finde Ruhe für Körper und Geist im Grünen.

Auszeit vom Alltag.

Akkus aufladen.

Energie tanken.

Mit allen Sinnen spüren.

Stille genießen.

Entschleunigung erfahren.

Entspannung finden,
die bleibt.

- Für Alltagsheldinnen.
- Für Multitaskerinnen.
- Für Naturliebhaberinnen.

Unser Waldbaden richtet sich an Frauen, die sich nach einer Auszeit vom Alltag sehnen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen möchten. Es ist ideal für Frauen, die Stress reduzieren, ihre innere Balance stärken und sich wieder bewusster mit sich selbst verbinden wollen – ganz unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

Unser Waldbaden-Angebot ist eine Einladung an Dich, die ständigen To-Do-Listen des Alltags für ein paar Stunden hinter Dir zu lassen. Schenke Dir selbst oder einem lieben Menschen diesen Moment der Ruhe und Achtsamkeit.

Unser Waldbaden-Angebot ist ideal für dich, wenn Du ...

... Erholung vom Alltag brauchst oder Deine Akkus neu aufladen möchtest.

... Dich nach einer echten, stressfreien Auszeit sehnst.

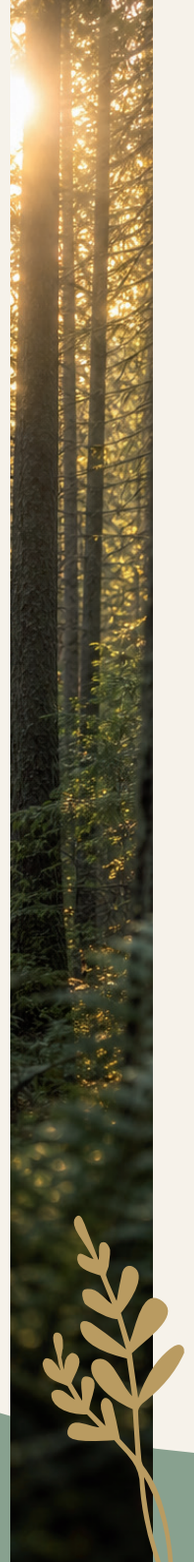
... den Kopf frei bekommen und das Gedankenkarussell stoppen möchtest.

... Dir etwas Gutes tun willst und dafür die heilende Wirkung des Waldes nutzen möchtest.

... Dich in einem geschützten, wertschätzenden Kreis von Frauen austauschen und entspannen möchtest.

... Dich auf Übungen und Meditationen einlassen kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse oder sportliche Fitness nötig.
Jede Frau ist herzlich willkommen!



Warum Waldbaden Dir so guttut –
Wissenschaft trifft Natur

Natürliche Stressregulation
Bereits nach kurzer Zeit im Wald sinkt die Konzentration des Stresshormons Cortisol. Dein Nervensystem schaltet vom „Stressmodus“ auf Erholung um.

Stärkung des Immunsystems
Bäume verständigen sich über biologische Botenstoffe (sogenannte Terpene). Wenn wir diese Waldluft einatmen, regt dies die Bildung unserer Abwehrzellen an und stärkt spürbar das Immunsystem.

Entlastung für Herz & Kreislauf
Das sanfte Schlendern im Wald beruhigt den Puls und reguliert den Blutdruck auf natürliche Weise. Zudem fördert Waldbaden die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin – Botenstoffe, die für gute Laune und Motivation sorgen.

Mentale Klarheit & besserer Schlaf
Der bewusste Fokus auf die Naturgeräusche und die Farbe Grün bringt das Gedankenkarussell zum Schweigen. Das fördert die Konzentration und schenkt Dir am Abend eine tiefere Schlafqualität.

Ein geschützter Raum unter Frauen
In einer kleinen, achtsamen Gruppe von Frauen darfst Du ganz Du selbst sein. Ohne Erwartungsdruck, ohne To-do-Listen, einfach nur im Hier und Jetzt.

Was Dich erwartet
Sanfte Impulse für Körper, Geist und Seele

Achtsamkeits- und Resilienz-Coaching
Impulse die Dich stärken, Deine innere Balance fördern und Dich gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umgehen lassen.

Geführte Atemmeditation
Bewusste Atemübungen helfen Dir anzukommen, loszulassen und neue Energie zu schöpfen.

Gehmeditation mit allen Sinnen
Wir gehen achtsam, nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr und tauchen tief in die heilsame Atomsphäre des Waldes ein.

Körperübungen zur inneren & äußeren Balance
Sanfte Bewegungen unterstützen Dich dabei, Dich zu erden, Spannungen zu lösen und neue Kraft zu finden.

Übungen zur Stressreduktion
Praktische Übungen, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst – für mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden.

Den Kopf frei bekommen und die Natur mit allen Sinnen erleben.