



**LEBENSBEGEISTERUNG**  
Spaziergänge für Körper und Geist

# WALDBADEN ERLEBEN & GENUSS MIT ALLEN SINNEN



WALDBADEN



BIERSENSORIK

**TERMIN:** Frei wählbar  
**KURSLEITUNG:** Hans Wächtler  
**KURSORT:** Steigerwald, Wolfsbach und Mönchsambach (Landkreis Bamberg)

Ziel dieser Veranstaltung ist, durch das aktive Fühlen, Sehen, Riechen, Hören und Schmecken die Herausforderungen unserer täglichen Arbeit, das sensorische Empfinden neu zu erleben. Durch ebenso wirkungsvolle wie einfache Übungen sensibilisieren wir unsere Sinne, während wir durch den Wald „schlendern“. Wir tanken Kraft und entspannen in Harmonie mit der Natur. Entspannung, also eine Wahrnehmung, die wir beim Waldbaden erfahren, wollen wir so erleben, dass wir den Genuss und die Kombination aus sensorischer Wahrnehmung in Verbindung mit unserem Befinden, so beschreiben können, dass jeder uns folgen kann.

Die Sensorik, die wir für das Erkennen der Aromen und Geschmacksrichtungen sowie der optischen Beschreibung der Rohstoffe im Bier brauchen, wird auf natürliche Art und Weise geschult. Die Sensorik wollen wir so trainieren, dass wir die Aromen aus 240 unterschiedlichen Hopfen, 85 unterschiedlichen Malzen und 280 verschiedenen Hefen herausarbeiten können.

## KURSABLAUF

<b>09:00 - 09:15</b> <b>Willkommenheißen</b>	<b>11:45 - 12:00</b> <b>Mit verbundenen Augen den Weg zum nächsten Zimmer gehen und tauschen</b>
<b>09:15 - 09:30</b> <b>Die vier Säulen des Waldbades</b> Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, Schlendern, Verweilen; Mitnahme eines Gegenstandes	<b>12:00 - 12:30</b> <b>Solozeit / Mittagspause</b>
<b>09:30 - 09:45</b> <b>WALDKANTE: Schlendern</b> Sich vom Täglichen verabschieden	<b>12:30 - 13:00</b> <b>WALDBADEZIMMER 3: Riechen – 3. sensorische Übung</b>
<b>09:45 - 10:00</b> <b>WALDEINTRITT: Besprechung der vier großen Themen des Shinrin Yoku</b> Geschichte des Waldbades; Waldbaden und die Wirkung auf Körper und Geist; für wen ist Waldbaden geeignet?; die Kommunikation des Waldes	<b>13:00 - 13:30</b> <b>Besprechung Sensorik Riechen</b>
<b>10:00 - 10:15</b> <b>Ankommen und Vorstellen</b> Burg / Kreis / Bild; Achtsamkeitsübung / Stand / Gefühle / Atmung	<b>13:30 - 13:45</b> <b>Gehmeditation</b> In den Schuhen des Anderen gehen
<b>10:15 - 10:30</b> <b>Fühlen – 1. sensorische Übung</b>	<b>13:45 - 14:00</b> <b>WALDBADEZIMMER 4: Hören – 4. sensorische Übung</b>
<b>10:30-11:00</b> <b>WALDBADEZIMMER 1: Besprechung Sensorik Fühlen</b> Solozeit	<b>14:00 - 14:15</b> <b>Aktives Hören; Besprechen Sensorik Hören</b>
<b>11:00-11:15</b> <b>Sehen – 2. sensorische Übung</b>	<b>14:15 - 15:00</b> <b>Country Art: Ein Bild, das uns heute bewegt hat</b>
<b>11:15 - 11:45</b> <b>WALDBADEZIMMER 2: Besprechung Sensorik Sehen</b> Blinde Meditation	<b>15:00 - 15:30</b> <b>WALDAUSTRITT: Aktive Atemmeditation</b> Besprechung des Waldbaden-Tages; Besprechung sensorischer Eindrücke; Feedback
	<b>15:30 - 16:00</b> <b>Geschmack – 5. sensorische Übung</b> Süß / Sauer / Salzig / Bitter / Umami
	<b>16:00 - 19:00</b> <b>GENUSSGASTSTÄTTE</b> Praktische Sensorik beim gemeinsamen Abendessen



**LEBENSBEGEISTERUNG**  
Spaziergänge für Körper und Geist

**TREFFPUNKT:** Parkplatz der Brauerei Zehendner in 96168 Mönchsambach

**STARTPUNKT:** Waldkante

**ENDPUNKT:** Gastwirtschaft Zehendner in 96168 Mönchsambach

**AUSRÜSTUNG:** Trittsichere Halbschuhe oder knöchelhohe Wanderschuhe, je nach Wetter Sonnenschutz, Kopfbedeckung, Regenschutz, ggf. Medikamente, auf Wunsch kann auch ein Rucksack mit Wechselwäsche mitgeführt werden, Wasser für 6 Stunden und eine kleine Brotzeit.

Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr und ohne Haftung statt. Die Teilnehmer\*innen sollten psychisch und physisch gesund sein. Sollten dazu weitere Fragen bestehen, setzen Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung beziehungsweise nehmen Sie bitte Kontakt bezüglich weiterer Angaben und Informationen zu uns auf.

**KURSGEBÜHR:** 375,- € (zzgl. MwSt.) pro Person, der Kurs findet ab 2 bis maximal 10 Teilnehmer\*innen statt. In dem Unkostenbeitrag enthalten sind die Kosten für den Kursleiter, die sensorischen Waldbaden-Einheiten sowie das anschließende Abendessen und die sensorische Verkostung der Biere in der Braueigaststätte. Die Kosten für An- und Abreise tragen die Teilnehmer\*innen selbst.

Lebensbegeisterung behält sich die Stornierung sowie Änderungen im Programm bis zwei Wochen vor Kursbeginn vor. Die Rechnung erhalten Sie vier Wochen vor Kursbeginn, diese ist zu begleichen bis 1 Woche vor Kursbeginn. Storno-Bedienungen: Bis zwei Wochen vorher kostenfrei. Danach ist der Kurspreis zu tragen.

**ANMELDUNG:** LEBENSBEGEISTERUNG

Hans Wächtler Projektmanagement GmbH / Geschwister-Scholl-Ring 12 / 96047 Bamberg

Telefon: +49 (0) 171 3611 301 / E-Mail: [post@hans-waechtler.de](mailto:post@hans-waechtler.de) / [www.fit-mit-lebensbegeisterung.de](http://www.fit-mit-lebensbegeisterung.de)

**Anmeldungen erbitten wir bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.**

**Waldbaden erleben & Genuss mit allen Sinnen:** Bitte gut leserlich ausfüllen und an LEBENSBEGEISTERUNG zurücksenden

Teilnehmer\*in / Vor- und Nachname

Rechnungsanschrift:

Firma

Straße

PLZ / Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

Firmenstempel

**Anmeldebestätigung** (wird von LEBENSBEGEISTERUNG erstellt und an Sie per E-Mail zurückgeschickt)

Hiermit bestätige ich den Eingang Ihrer Anmeldung. Die Rechnung erhalten Sie mit separater Post.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Bamberg, den

LEBENSBEGEISTERUNG, Unterschrift