



*"DER KLARSTE UND DEUTLICHSTE WEG INS
UNIVERSUM FÜHRT DURCH DIE WILDNIS EINES
WALDES." (JOHN MUIR)*

Unsere Nächsten Termine finden sie auf:

www.inspirale.space

- *Waldbaden in Gruppen von max. 15 Personen*
- *Waldbaden als Paar
Entspannung in der Beziehung*
- *Waldbaden - Indianisch
als mehrtägiger Management-Event
Teambildung*
- *Stress – Burnout
Batterien aufladen, Konflikte auflösen*
- *Hyperaktivität (zb. ADHS) mit Jugendlichen im
Wald (z.B. Schulklassen)*

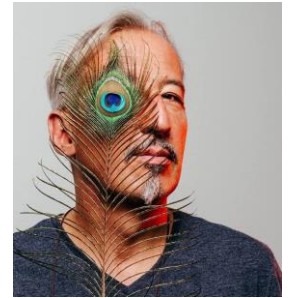
*Rückmeldungen, die ich von Teilnehmern
über meine Eigenschaften hörte:*

*intuitiv, achtsam, naturverbunden, aktiv zuhörend,
führend durch Vorbild, fliessend 6 sprachig,
einfühlsam, spontan und kreativ, erfahren
schamanisch wahrnehmend, schlichtend und
hinterfragend bei Konflikten, demütig, authentisch,
starke Präsenz, gutes Gespür für Mensch und Natur*

IHR WALD-SCOUT

Urs «Orso» Blumer

*Kursleiter & Coach
Facilitator
Schwitzhütten-Leiter
Paar-Berater
HK Practitioner
Kursleiter in
Shinrin Yoku*



Stationen auf meinem Weg:

*Ausbildung Kursleiter Waldbaden
Erste-Hilfe Ausbildung
Ausbildung Holographic Kinetics
Organisation und Leitung Training-Events
Anerkennung als Schwitzhütten-Leiter
Facilitator und Kursleiter, ManKind Project
Computer Techniker bei Hewlett-Packard
glücklicher Vater von 2 grossartigen Kindern
Heirat im Wald «der Weg ist das Ziel»
Steward (Flugbegleiter) bei Swissair*

*WIR LERNEN EINE NEUARTIGE FORM VON
BEWUSSTEM «ICH SELBST SEIN» -
TIEFGEHEND UND RUHIG*

*Achtsamkeit ist der Schlüssel für ein
ungeahntes umfassenderes Erlebnis.*

*Stellen sie sich vor, sie wären ein Kind und
kommen zum Ersten Mal in einen sonnigen,
intensiv duftenden Wald und gehen auf
Entdeckungseise. «Unplugged», ohne Handy,
ohne Termine und ohne Zeitdruck.*

*Einfach nur Sein, sich Zeit zu lassen zum
Erleben und geniessen der Tier- und
Pflanzenwelt.*

Wir dürfen auch einfach nur staunen.

Inspirale - inspired by nature

www.inspirale.space

+41 79 460 54 27

6661 • Berzona • Switzerland

urlume@inspirale.space



WAS IST WALD-BADEN ?

Als ich den Ausdruck zum ersten Mal gehört habe, musste ich schmunzeln. Doch als ich erfuhr worum es geht und **vor Allem wie ich mich danach fühlte, war ich einfach begeistert.**

In Japan seit Jahrzehnten bekannt, ist sich der Begriff **SHINRIN YOKU** (Baden in der Waldluft) langsam auch hierzulande am Verbreiten.

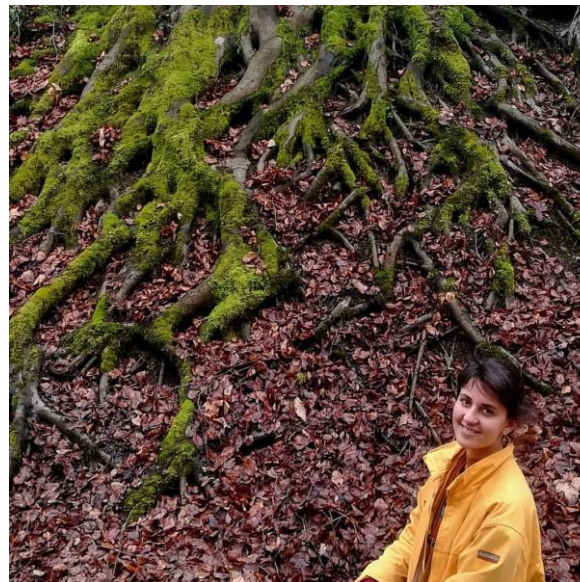
Wir tauchen ein in die entspannende Umgebung der Baum-Ältesten und fühlen uns einfach wohl. Und genau **ums Fühlen geht es.** Wir lernen, unsere Sinne wie **Hören, Sehen, Tasten und Schmecken**, ganz neu einzusetzen.

DEN WALD ERLEBEN

Ich zeige ihnen meine **Lieblingsplätze** und mit gezielten Achtsamkeits-Übungen **erleben wir mit allen Sinnen die Tier- und Pflanzenwelt** aus nächster Nähe.

Stressfrei nehmen wir uns Zeit und Musse und erleben diesen Lebensraum, tanken frische Luft und Sonnenlicht.

Nach der **Entschleunigung** und «**digital detox**» erleben Sie wie sich ihr Körper und ihr Herz «**wie neu-geboren**» anfühlt, eine wohlige innere Ruhe macht sich breit.



WAS SIE MITBRINGEN:

- Wetterfeste Kleidung und Schuhe
- wetterabhängig Insektenschutz und Sonnencreme,
- volle Trinkflasche
- Notizblock und Bleistift
- wasserdichte Sitzunterlage
- Badezeug... ist nicht erforderlich 😊

WISSENSCHAFTLICH ERWIESEN

Japanische Forscher unter der Führung von Dr. Qing Li haben an der Nippon Medical School Tokyo erstaunliche Ergebnisse präsentiert. Waldbaden hat einen positiven Präventiv-Einfluss auf:

- Nervensystem
- Hormonhaushalt
- Herz-Kreislaufsystem
- Stress - Burnout
- Hyperaktivität (zb. ADHS)
- Massive Steigerung der Anzahl Krebs-Killerzellen