

Kursgebühren

29. - 31.05.2026

Kursgebühr 120,00 Euro

Übernachtung und Verpflegung

im Einzelzimmer 163,00 Euro

im Doppelzimmer 149,00 Euro

Tagesgast 79,00 Euro

Tageskurs 19.09.2026

Kursgebühr 70,00 Euro

Tagespauschale 30,00 Euro

inkl. Mittagessen, Kaffee-Kuchen

Anzahlung Haus der Begegnung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen**

Anmeldung per E-Mail. Ihre **Anzahlung von**

Tageskurs 20,00 Euro / Wochenende 45,00 Euro

erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf

folgendem Bankkonto:

Kloster St. Dominikus Strahlfeld

Sparkasse Roding

IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00

Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer

anzugeben. Bei Rücktritt oder Umbuchung werden

20,00 Euro der Anzahlungsgebühr einbehalten.

Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor

Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Anzahlung Frau Dengler

Gleichzeitig leisten Sie bei der Anmeldung eine

Anzahlung von 20,00 Euro für den Tageskurs und

40,00 Euro für das Wochenende an Frau Dengler

Raiffeisenbank Falkenstein-Wörth eG,

DE24 7506 9038 0000 0249 70.

Bei Rücktritt werden 15,00 Euro einbehalten, bei

kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird

die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Anreise

Mit dem PKW

Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham,

Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in

Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt

Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in

Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt

Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Parkplatz: Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

Mit der Bahn

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof

Roding.



Shinrin Yoku

Japanisches Waldbaden und Meditation



Meditationswochenende

29. - 31. Mai 2026, MD 02

Seelenschmeichlertag

19. September 2026, MD 03



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld

Einladung

„Waldbaden“ bzw. „Shinrin Yoku“ bedeutet japanisch: „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ oder „Baden in Waldluft“. 1982 wurde Waldbaden erstmals als staatliches Gesundheitsprogramm eingeführt. Das bewusste Verweilen im Wald zum Entschleunigen und seine Gesundheit zu stärken, ist in Japan seit vielen Jahrzehnten bekannt, etabliert und schulmedizinisch anerkannt. Es geht darum, sich intensiv auf die Natur einzulassen und mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit dem Wald/der Natur zu gehen. Doch nicht nur die Beziehung zwischen Mensch und Natur, sondern auch die Beziehung Mensch – Mitmensch spielt eine große Rolle im Erlebnisraum Wald.

An diesem WE entschleunigst Du, lässt los und lädst deinen Akku wieder auf. Die Klosteranlage liegt eingebettet in Wald, Wiesen und Felder und vermittelt mit idyllischen Gärten und dem geschützten Innenhof eine Atmosphäre des Wohlbefindens und der Geborgenheit. Erfahre Dich und die Natur: schlendernd, spirituelle Impulse genießend, mit geöffneten Sinnen. Sanfte Übungen aus dem Qi Gong, Klangspiel- und Atemmeditationen verstärken die durch zahlreiche Studien bestätigte Heilkraft der Natur und deren positiven Einflüsse auf unser Wohlbefinden.

Persönliche Freizeit und gemütliches Beisammensein in der Gruppe ermöglichen sowohl Regeneration als auch anregenden Austausch.

Programminhalte

Körper und Geist wieder in Einklang bringen

Mit dem in Japan seit 1982 etablierten und schulmedizinisch anerkannten Gesundheitsprogramm „Shinrin Yoku“ in Waldluft baden, die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen aufnehmen und sich in dessen Wohlfühlatmosphäre in Raum und Zeit verlieren. Mit verschiedenen Body-Mind-Verfahren (z.B. Qi Gong Übungen) wird nachweislich Stress jeglicher Art reduziert und das Immunsystem geboostert, was zu gesteigertem Wohlbefinden und stabilerer körperlicher Konstitution führt. Atemmeditationen und Fantasiereisen, unterstützt mit Zimbeln und Windspielen, bringen Körper und Geist wieder sanft in Einklang und die Seele zum Klingen.

Bitte witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Isomatte, kleines Kissen, Socken und evtl. Badehandtuch oder Decke mitbringen.

Seelenschmeichlertag, 19.09.2026

An diesem Tag entschleunigst Du, lässt los und lädst Deinen Akku wieder auf.

Beim Japanischen Waldbaden mit Elementen aus dem Shinrin Yoku, Qi Gong und verschiedenen Body-Mind-Verfahren wird Stress jeglicher Art reduziert, das Immunsystem geboostert, was zu gesteigertem Wohlbefinden und stabilerer körperlicher Konstitution führt. Mit u.a. authentischen TCM-Finger-Qi Gong-Übungen bereiten wir Körper, Geist und Seele achtsam auf eine heilsame Naturmeditation vor, die von mystischen Klängen der Klangschalen, Zimbel und Windspiel begleitet wird.

Harmonisierende Sequenzen aus dem Qi Gong bringen uns nachhaltig in einen Zustand von Regeneration, Körper und Geist in Einklang und die Seele wieder zum Klingen.

Kursleitung

Michaela Dengler

Qi Gong- und zertifizierte
Waldgesundheitstrainerin



Termine

29. - 31.05.2026, MD 02

Freitag, 17:30 Uhr bis Sonntag, 13:00 Uhr

Anreise gerne bereits ab 16:00 Uhr

19.09.2026, MD 03

Samstag, 9:00 - 17:00 Uhr

Adresse und Kontakt

Haus der Begegnung

Kloster St. Dominikus Strahlfeld

Hofmarkstraße 14 a

93426 Roding-Strahlfeld

Telefon 09461 / 91 12-0

hdb@kloster-strahlfeld.de

www.hdb-kloster-strahlfeld.de