**Workshop**

**Shinrin-yoku**

*De helende kracht van bosbaden*

‘Shinrin-yoku’ ofwel een ‘bosbad’ nemen is in Japan een ware gezondheidshype. het begrip houdt in dat je je onderdompelt in de atmosfeer van het bos en de omringende natuur aandachtig beleeft met al je zintuigen. Een mindful boswandeling maken blijkt immers uitstekend voor je gezondheid en enorm ontspannend te zijn (en ja hoor, je mag je kleren aanhouden).

Aan shinrin-yoku worden verschillende dingen toegeschreven die de gezondheid bevorderen. Onderzoek laat zien dat een goede boswandeling onder andere je hartslag en bloeddruk verlaagt, de productie van stresshormonen reduceert, je immuunsysteem verbetert en je gevoel van welzijn vergroot.