

WALDBADEN

Entspannen in der Natur?

Dann komm mit uns in den Wald!



© Rudolpho Duba / PIXELIO

Datum: Samstag, 12.Juni 2021

Uhrzeit: 14 - 17 Uhr

**Referent*in: Janina Schramm, zertifizierte Waldbade-
meisterin, Coach und Physiotherapeutin**

Voranmeldung erforderlich. Weitere Informationen s. Rückseite!

WALDBADEN

Entspannen in der Natur?

Dann komm mit uns in den Wald!

Ich bin dann mal Waldbaden...

Genieße einen geführten Aufenthalt in der Gruppe
abseits des Alltags.

Du brauchst eine Auszeit, möchtest Kraft tanken
und gleichzeitig Dein Immunsystem stärken?

All dies ist hier möglich. In drei Stunden schärfst
du mit kleinen Übungen Deine Sinne, relaxt zu einer
Phantasiereise, erkundest die Umgebung und Dich
selbst ohne Alltagsstress und kannst
Dich mit anderen Teilnehmern austauschen.

Nachweislich belegt ist, dass Waldbaden den Blutdruck
und Blutzucker senkt, die Atmung vertieft, Stress abbaut,
beim Schlafen hilft und die
Immunabwehr stärkt, indem es unsere natürlichen
Abwehrzellen anregt und aktiviert.

Neugierig geworden? Dann mach mit, entweder einzeln
oder als feste Gruppe! Ich freue mich auf Euch!

Bitte eine Augenbinde, eine alte Decke
zum Hinlegen, Trinken, feste Schuhe,
die schmutzig werden dürfen, und
warme Kleidung mitbringen!