

„WALDBADEN im Wald der KRÄUTERLEI“



**Entspannen. Immunsystem stärken.
Stressabbau fördern. Konzentration steigern.
Schlaf verbessern. Atemprobleme lindern.
Wirkt positiv auf das Herz und die Psyche.
Neue Perspektiven im Leben tun sich auf.**

Waldbaden ist vielmehr als nur ein Spaziergang im Wald! Auch unter dem Begriff Shinrin Yoku bekannt, geht es auf eine über zweitausend Jahre alte asiatische Tradition zurück. Beim Waldbaden tauchen wir mit allen Sinnen in die nachweisbar heilsame Wirkung des Waldes ein. Mit gezielten Atem-, Achtsamkeits- und Sinneswahrnehmungsübungen, sowie kreativen Naturritualen, bringen wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Nach einem kleinen, theoretischen Input gehen wir gemeinsam in den Wald und du lernst Übungen des Waldbadens kennen. Anschließend hast du noch ausreichend Zeit um dich im Hofladen der Kräuterlei umzusehen und wunderbare Kräuterspezialitäten einzukaufen!

Waldbaden - INFO VORTRAG: Dienstag, 06. Sept. 18.00 Uhr, 20.-€

Waldbaden -KENNENLERNEN: Freitag, 16. Sept. 15.00 – 17.00 Uhr, 35.-€

Waldbaden FÜR MÜTTER: Samstag, 08. Oktober 09.00 – 13.00 Uhr, 70.-€

Waldbaden - KENNENLERNEN: Freitag, 14. Okt. 15.00 – 17.00 Uhr, 35.-€

Waldbaden FÜR UNTERNEHMER:INNEN: Freitag, 04. Nov. 13.30 – 17.30 Uhr, 70.-€

Waldbaden IM ADVENT: Samstag, 26. Nov. 10.00 – 12.00 Uhr, Preis pro Person: 35.-€

WO: Im Wald der KRÄUTERLEI- Hofladen mit wunderbaren Kräuterprodukten, Fasanweg 12, 9535 Schiefing

MITZUBRINGEN: Bequeme Outdoorkleidung der Jahreszeit angepasst ist zu empfehlen, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage und eventuell eine Decke, Wasserflasche

ANMELDUNG: office@herzbunt.at, Begrenzte TN von max. 12 Personen



KONTAKT:

Mag. Kathrin Sowa-Mörtl
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Zertifizierte Fachtrainerin
Waldbadentrainerin
T: +43 650 527 69 47
www.herzbunt.at



Mit Natur & Kreativität zu Lebensfreude!