



VON FRAUEN FÜR FRAUEN



Waldbaden – Eine Strategie der Selbstfürsorge und Selbstwertstärkung

Trainerin: Mag.^a Kathrin Sowa-Mörtl, Waldbadetrainerin, Dipl. Lebensberaterin, Systemische Coachin, Fachtrainerin

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- und Sinneswahrnehmungsübungen, sowie kreativen Naturritualen, bringen wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Mit Waldbaden...

- dein Immunsystem stärken
- den Stressabbau fördern
- deine Konzentration steigern
- deinen Schlaf verbessern, Atemprobleme lindern
- positiv auf deine Psyche einwirken, die Produktion von Anti-Krebsproteinen und
- die der Herzschutzsubstanz DHEA anregen sowie, die Bildung von natürlichen Killerzellen steigern
- Tun sich neue Perspektiven in deinem Leben auf

Kursdauer: 1 x 3 Unterrichtseinheiten

Termine: **Donnerstag 06.10.2022 13:30 – 16:30 Uhr**

(bei Schlechtwetter Terminverschiebung)

Ort: Treffpunkt Parkplatz vor dem Schloss Wolfsberg

Mitzubringen: Sehr warme Kleidung, festes Schuhwerk, Unterlage zum Draufsitzen, Decke, Notizbuch/Schreibmaterial, etwas fürs leibliche Wohl Wasser/Tee/Snack

Anmeldung: Bitte **direkt bei der Beratungsstelle Tel.: 04352 52619**

Die Veranstaltung findet unter strenger Einhaltung der aktuellen COVID-19 Verordnung statt (3G-Regel siehe [Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen \(sozialministerium.at\)](#)). Wir bitten Sie zusätzlich daher, beim Eintritt in den Seminarraum einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen

Die Teilnahme ist
kostenlos!