

## TERMINE 2022 HERZBUNT in der KRÄUTERLEI



### „WALDBADEN - im Zyklus der Natur“

Waldbaden im Zyklus der Natur sind kleine Workshops zu jeder Jahreszeit mit großer Wirkung. Im Wald der „Kräuterlei“ gibt es nach einem Impuls zu einem speziellen Thema, welches dich deiner eigenen Natur näherbringen soll ein gemeinsames Waldbad. Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) bleiben wir angezogen, tauchen aber mit allen unseren Sinnen tief ein in die heilsame Atmosphäre des Waldes. Durch gezielte Atem- und Sinneswahrnehmungsübungen sowie Naturrituale werden Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht.

#### *Mit Waldbaden...*

- dein Immunsystem stärken
- den Stressabbau fördern
- deine Konzentration steigern
- deinen Schlaf verbessern
- Atemprobleme lindern
- positiv auf deine Psyche einwirken
- Bluthochdruck und Zuckerwerte absenken,
- 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

**Freitag, 28. Jänner: 15:00- 18:00 Uhr**

**Thema: Stille nutzen- Visionen kreieren**

**Samstag, 26. Feber: 09:00 -12:00 Uhr**

**Thema: Kräfte sammeln- Ressourcen stärken**

**Freitag, 25. März: 15:00- 18:00 Uhr**

**Thema: Neubeginn- Energien gezielt einsetzen**

**Samstag, 23. April: 09:00- 12:00 Uhr**

**Thema: Neue Wunder im Außen - Neue Wunder im Innen entdecken**

**Freitag, 20. Mai: 15:00- 18:00 Uhr**

**Thema: Selbstwert-Selbstliebe stärken**

**Samstag, 25. Juni 09:00- 12:00 Uhr**

**Thema: Wachstum-Verwirklichung -Umsetzung**

**WO:** KRÄUTERLEI, Fasanweg 12, 9535 Schiefing am See

**PREIS:** 70.-€ pro Termin (Termine können einzeln oder im Gesamten gebucht werden - bei Buchung von min. drei Terminen gibt es 10% Ermäßigung)

**MITZUBRINGEN:** bequeme Outdoorkleidung der Jahreszeit angepasst ist zu empfehlen, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage und eventuell eine Decke, sowie ein Notizbuch und Schreibmaterial; eine Wasserflasche und eventuell ein kleiner Snack für das leibliche Wohl

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

Wir behalten uns vor, Termine auf Grund von geänderten Covid-Bestimmungen abzusagen!



**KONTAKT:**

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



*„Tritt hinaus in das Licht der Dinge. Lass die Natur deine Lehrerin sein.“  
(William Wordsworth)*