

## „WALDBADEN am Plöschenberg“



**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-, Sinneswahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, 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 einfache Übungen des Waldbadens kennen.

*Waldbaden -KENNENLERNEN:* Dienstag, 13.September. 18.00- 20.00 Uhr

*Waldbaden -KENNENLERNEN:* Donnerstag, 13.Oktober 10.00-12.00 Uhr

*Waldbaden -KENNENLERNEN:* Freitag, 21.Oktober 10.00-12.00 Uhr

*Waldbaden -KENNENLERNEN:* Freitag, 11.November 14.00-16.00 Uhr

**Ort:** Plöschenberg (nähere Beschreibung bei Anmeldung)

**Dauer:** ca. 2 h

**Preis:** € 35,00/P pro Termin

**Mitzubringen:** Im Wald ist es meist ein bisschen frischer: Aus diesem Grund ist bequeme Outdoorkleidung der Jahreszeit angepasst 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 bis einen Tag vor dem Termin



### 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!*