

# DIE KRAFT DES WALDES FÜR DICH

TERMINE 2025



WALDBADEN AM  
PLÖSCHENBERG & SCHIEFLING



ALLE WEITEREN INFOS AUF

HERZBUNT

# VERBINDUNG FÜHLEN - ERINNERE DICH WIEDER!

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. ZIEL- UND ABSICHTSLOS.

MIT ATEM-, ACHTSAMKEITS-, UND SINNESWAHRNEHMUNGSÜBUNGEN,  
SOWIE KREATIVEN NATURRITUALEN, BRINGEN WIR KÖRPER, GEIST UND  
SEELE WIEDER IN EINKLANG UNS STÄRKEN SO DIE EIGENE RESILIENZ.

NACH EINEM KLEINEN, THEORETISCHEN INPUT GEHEN WIR GEMEINSAM IN  
DEN WALD UND DU LERNST ÜBUNGEN DES WALDBADENS KENNEN.

## “Mit allen Sinnen in den Wald am Plöschenberg“

### JEWEIFS MONTAGS

9.00 - ca. 12.00 Uhr

02. Juni

16. Juni

30. Juni

08. September

22. September

06. Oktober

20. Oktober



Diese Wanderungen sind in  
Zusammenarbeit mit der  
Wörthersee-Rosental Tourismus  
GmbH und für Inhaber der  
Wörthersee Plus Card GRATIS!

Anmeldungen bis jeweils einen Tag  
vorher um 17.00 Uhr unter  
[office@herzbunt.at](mailto:office@herzbunt.at)



## Waldbaden zur SELBSTFÜRSORGE in der Kräuterlei am Wörthersee

### WALDBADEN FÜR MICH

[DI] 29. APRIL

[DO] 26. JUNI

[DO] 18. SEPTEMBER

15.00 - 18.00 UHR, 48.-€

WALDBADEN FÜR PAARE  
GEMEINSAM ZEIT FÜR LIEBES-ODER  
ELTERNPAARE ODER FREUNDE:INNEN  
[FR] 17. OKTOBER

15.00 - 18.00, 78.-€/PAAR

WALDBADEN FÜR FAMILIEN  
[SA] 11. OKTOBER

09.00 - 12.00 UHR

1 EW + 1 KIND = 55.-€, ZZGL. 1 KI 10.-€  
FAMILY PACKET: 2 EW+2 KI = 80.-€

INDIVIDUELLE WORKSHOPS FÜR  
FAMILIEN, VEREINE, TEAMS GERNE AUF  
ANFRAGE!

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:  
[OFFICE@HERZBUNT.AT](mailto:OFFICE@HERZBUNT.AT)  
ODER UNTER 0650/527 69 47