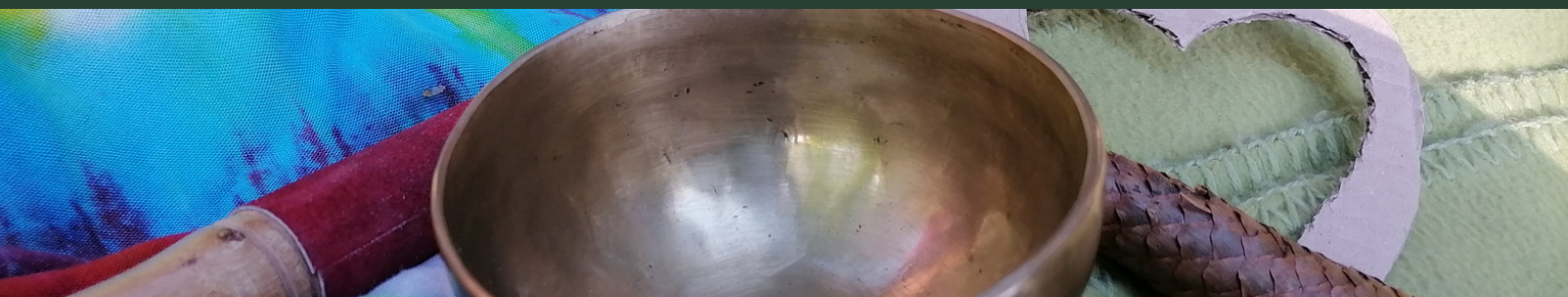


DIE KRAFT DES WALDES FÜR DICH

TERMINE 2026



WALDBADEN AM
PLÖSCHENBERG



ALLE WEITEREN INFOS AUF

WWW.HERZBUNT.AT

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 UND 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“

JEWEILS MONTAGS

9.00 - ca. 12.00 Uhr

20. April

15. Juni

21. September

19. Oktober

Kosten pro Termin: 45.-€

**Anmeldungen bis jeweils einen Tag vorher um 17.00 Uhr unter
office@herzbunt.at**

**Auf Anfrage gestalte ich sehr gerne individuelle
Waldbadeveranstaltungen für Familien, Vereine und Teams.**

**WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:
OFFICE@HERZBUNT.AT
ODER UNTER 0680/1568063**

