

FÜR ALLE,
DIE SICH ETWAS
GUTES TUN
MÖCHTEN



Waldbaden

Mit der Kraft des Waldes
zurück zu dir

Eine bewusste Auszeit in der Natur,
die Körper und Geist entspannt,
neue Energie schenkt und dich stärkt.



Entschleunigen. Auftanken. Verbunden fühlen.

Beim Waldbaden tauchst du achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein.

Mit einfachen Übungen für alle Sinne kommst du zur Ruhe,
lässt den Alltag los und stärkst dein Wohlbefinden auf natürliche Weise.



NATUR ERLEBEN

- Mit allen Sinnen eintauchen
- Zur Ruhe kommen und loslassen
- Neue Energie schöpfen



KÖRPER & GEIST STÄRKEN

- Stress abbauen
- Immunsystem unterstützen
- Innere Balance finden



VERBUNDEN SEIN

- Zeit für dich
- Klarheit gewinnen
- Dankbarkeit und Lebensfreude spüren



Für dich, wenn du...

- dir eine Auszeit gönnen möchtest
- Stress hinter dir lassen willst
- neue Kraft und Klarheit suchst
- die Natur liebst
- dein Wohlbefinden stärken möchtest
- einfache, achtsame Übungen für den Alltag suchst

Special

Sonntags im Wald
mit allen Sinnen
& Frühstück



TERMINE

Mo. 21.09. & 28.09.
jeweils 9.00 – 12.00 Uhr
Kosten: € 45,-



TREFFPUNKT

Plöschenberg
Genaue Angabe
bei Anmeldung.

Special

So. 04.10. & 11.10.
9.00 – 12.00 Uhr
mit allen Sinnen & Frühstück
Kosten: € 49,-

Wetterfeste Kleidung,
bequeme Schuhe und
Neugier genügen.

Ich freue mich
auf dich!



BEGLEITUNG MIT HERZ

Mag. Kathrin Sowa-Mörzl

Psychosoziale Beraterin, Supervisorin,
Waldbadentrainerin

ANMELDUNG & INFO

☎ 0680/1568063

✉ office@herzbunt.at

