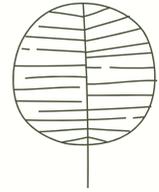


# WALDBADEN IM HERBSTWALD



SA 21.09.24

## Waldbaden – ganz kurz

Du brauchst dazu keine Badehose und kein Tuch, dafür einfach Neugierde und Offenheit, auf das, was da kommt... Es geht um ein Eintauchen mit all unseren Sinnen in die einzigartige Atmosphäre des Waldes. Dabei helfen uns ausgewählte Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, die Körper, Seele und Geist nachweislich stärken. Burnout-prävention, Stärkung des Immun- und Nervensystems, Stressabbau, stimmungsaufhellend, blutdrucksenkend, Förderung von Killerzellen... sind nur ein paar Stichworte.

**Zeit:** 9.30 – ca. 12.30 Uhr

**Treffpunkt:** Root D4, Fussgängerbrücke zum Hasliwald (vis-à-vis Eingang Aeschbach Chocolatier), Parkplatz Bahnhof Root D4, ÖV Haltestelle Root D4

**Mitnehmen:** Regenfeste und warme, dem Wetter angepasste Kleidung (Achtung im Wald ist Temperatur immer etwas tiefer), geschlossene feste Schuhe, Trinkflasche, Entdeckergeist und Neugier 😊

**Kosten:** CHF 45.-

**Anmelden:** Per E-Mail oder WhatsApp bis spätestens 17.09.2024  
daniela.elmiger@vtxmail.ch, [www.naturtankstelle.ch](http://www.naturtankstelle.ch), 076 433 92 31

**Durchführung:** ab 3 Personen, max. 12 Personen (nach Anmeldeeingang), bei Sturm oder sehr schlechtem Wetter wird am Vortag abgesagt.

Bist du dabei?  
Ich freue mich auf  
dich!



Jede/r Teilnehmer/in ist für sich selbst verantwortlich und nimmt auf eigenes Risiko teil. Sämtliche Haftungen von Seiten der Kursleitung werden ausgeschlossen.

