

Einladung Waldbadeführung im Herbstwald



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. Der gesundheitliche Nutzen ist bewiesen. Burnout-Prävention, Stärkung des Immun- und Nervensystems, Stressabbau, stimmungsaufhellend, blutdrucksenkend, Förderung von Killerzellen... sind nur ein paar Stichworte.

- Datum:** Samstag, 28. Oktober 2023
- Zeit:** 9.30 – ca. 12.30 Uhr
- Treffpunkt:** Root D4, Fussgängerbrücke zum Hasliwald (vis-à-vis Eingang Aeschbach Chocolatier), Parkplatz Bahnhof Root D4, mit ÖV Haltestelle Root D4
- Mitnehmen:** Regenfeste und dem Wetter angepasste Kleidung (Achtung im Wald ist Temperatur immer etwas tiefer), geschlossene feste Schuhe (Wanderschuhe...), Zeckenschutz (lange Hosen, Spray), Trinkflasche, Entdeckergeist und Neugier 😊
- Kosten:** Fr. 45.-
- Anmelden:** Per E-Mail oder WhatsApp bis spätestens 22.10.2023
daniela.elmiger@vtxmail.ch, www.naturtankstelle.ch
- Durchführung:** ab 3 Personen, max. 12 Personen (nach Anmeldeeingang), bei Sturm oder sehr schlechtem Wetter wird am Vortag abgesagt.

Ich freue mich sehr auf dich und einen spannenden Waldmorgen.

Herzliche Grüsse

Daniela Elmiger Amrein, Wald-Gesundheitstrainerin, Kneipp Gesundheitsberaterin

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