



WALDBADEN/ Shinrin Yoku- neuer Kursstart am 19. September!

Waldbaden stärkt deinen Körper, beruhigt den Geist und schmeichelt deiner Seele.

Shinrin Yoku ist in Japan eine anerkannte Stressbewältigungsmethode, verbessert den Schlaf, hilft Depressionen und Burnout vorzubeugen, lässt dich entspannen und auftanken.

Den Lärm des Alltags zurücklassen - einfach mal offline sein

Einfache Achtsamkeitsübungen helfen dir bei dir anzukommen.

Schenk dir die Zeit ganz bewusst nur **für dich** da zu sein...

Einfach Seele baumeln lassen

Eintauchen in die Waldatmosphäre

Innehalten

Natur und dich spüren

4x jeweils donnerstags: **17-19 Uhr**, Wald um Erlangen (Meilwald, Mönau, Buckenhof)

4 Termine: 19.9.; 26. 9.; 10.10.; 17.10. Teilnehmerzahl: 4-6 Personen

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Trittsicherheit, Sitzkissen, evtl. Getränk

4 Termine davon **3 zahlen** - Komplettpreis: 75 Euro

(bei witterungsbedingtem Ausfall gibt es einen Nachholtermin)

Anmeldung gerne per e-mail bis 17. September unter: <mailto:ichwill@waldkrafterlangen.de>

Bei Fragen und wenn du mehr über Waldbaden und mich wissen möchtest:

www.WALDKRAFTERLANGEN.de

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Waldbäder!

Herzlichst,

Barbara