

SHINRIN-YOKU – IM WALD BADEN

Spüre die heilende Kraft des Waldes



Weißt du eigentlich, dass die Natur, der Wald einzigartig sind, zu dir selbst Kontakt zu ermöglichen? Du verbindest dich mit deinen Wurzeln. Unser Hormonsystem wird durch den Aufenthalt im Wald positiv beeinflusst, unser Immunsystem wird gestärkt. Stresshormone verringern sich, dein Wohlbefinden verbessert sich, der Alltag rückt mehr und mehr in den Hintergrund. Du fühlst dich freier, ungezwungener und fröhlicher. Die Natur entschleunigt und verbindet dich mit deinem Innersten. Raus aus dem Kopf – hinein ins Herz und ins Spüren!

Im Wald baden: 3-stündiger begleiteter Ausflug in die Natur (keine Wanderung), mit Übungen zur Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewegung. Sehen – Fühlen – Staunen – Erleben!
Stimme eines Teilnehmers: *»So habe ich die Natur noch nie wahrgenommen.«*

Spüre die heilende Kraft des Waldes.

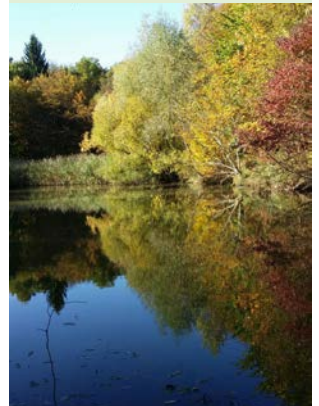
Termin:

Preis:

Pro Person 14,50 Euro,
Ermäßigung für Familien,
Studenten und Arbeitslose

Treffpunkt:

Zentrum Impuls
Aixerstraße 7
72070 Tübingen
(Französisches Viertel,
bitte Parkhaus benutzen)



Sabine Mauersberger

Diplom-Biologin | Yoga-Lehrerin
Entspannungstrainerin | Waldbaderin
Telefon 07071 888 42 14 | Mobil 0152 54 27 53 82
info@yocomena.de | www.yocomena.de