



Frühjahrs- Waldbadenkurs

Waldbaden stärkt das Immunsystem, beruhigt den Geist und schmeichelt deiner Seele. Waldbaden/Shinrin Yoku ist in Japan eine anerkannte Stressbewältigungsmethode, verbessert den Schlaf, hilft Depressionen und Burnout vorzubeugen, lässt dich entspannen und auftanken. Angeleitete Achtsamkeitsübungen helfen dir dabei loszulassen und anzukommen.

Einfach Seele baumeln lassen

Eintauchen in die Waldatmosphäre

Innehalten

Natur und dich spüren

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

Ort: Erlangen/Spardorf/Buckenhof (genaue Treffpunkte bei Anmeldung)

4 Termine jeweils donnerstags 18-20 Uhr: 16. April 2026; 23. April; 30. April; 7. Mai

Gesamtpreis: **95 Euro**

Anmeldung gerne **bis 10. April** unter: ichwill@naturkrafterlangen.de

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Waldbäder, herzlichst Barbara