



## 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](mailto:ichwill@naturkrafterlangen.de)

**Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Waldbäder, herzlichst Barbara**