

Waldbaden – erholsames Eintauchen in die Natur!



Waldbaden, das langsame Ankommen und achtsame Runterkommen im Wald. Es dient der Förderung der eigenen Gesundheit. Wir entspannen uns, sind im Hier und Jetzt und die Stresshormone sinken. Waldbaden steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden und stärkt unser Immunsystem. Es lindert Stress, wirkt positiv bei Nervenerkrankungen, kann zu Krebs- und Diabetes-Prävention beitragen, ist wohltuend bei Atemproblemen und Lungenerkrankungen.

Waldbaden bringt die Seele ins Gleichgewicht!

- Wann:** Sonntag, 12. September 2021 um 14.00 – 17.00 Uhr oder
Sonntag, 19. September (Verschiebungsdatum)
Findet nur bei trockenem Wetter statt.
- Wo:** **Treffpunkt und Anweisungen werden den TeilnehmerInnen
nach der Anmeldung bekanntgegeben.**
- Preis:** CHF 40 / 50 für Gäste

Anmeldeschluss: 8. September 2021 an irmgard.keiser@gmail.com

Leitung: Irmi Keiser, Dipl. Psych. FH, Wald-Gesundheitstrainerin,
076 349 94 59

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen

Kneipp Verein Schaffhausen

✂

Name/Vorname:.....

Adresse:.....

PLZ/Ort:.....Anz. Personen:.....

E-Mail:.....Tel.:.....

Datum:.....Unterschrift:.....