

Waldbaden in Hitzendorf

Was ist Waldbaden?

Waldbaden ist ein geführtes Eintauchen in die wunderbare Welt des Waldes. Die angeleiteten Übungen ermöglichen eine neue und intensive Art der Kontaktaufnahme mit der heilsamen Waldkraft. In einer Zeit, wo wir durch den Alltagsstress auf unsere ureigenste Natur-Verbundenheit vergessen haben, ist Waldbaden die Wiederentdeckung der Langsamkeit und eine natürliche Stärkung unserer Gesundheit – es ist ein sinnliches Erleben von Grünkraft.

Was bringt mir Waldbaden?

- ❖ Eine naturverbundene Art des Stressabbaus und der Burnout Vorbeugung.
- ❖ Stärkung meines Immunsystem.
- ❖ Unterstützung meines Genesungsprozesses nach Erkrankungen.
- ❖ Meine Konzentrationsfähigkeit und Schlafqualität bessert sich.
- ❖ Ich beuge Herz-Kreislaufkrankungen vor.
- ❖ Ich unterstützte meine Achtsamkeit und Sorge gut für mich.
- ❖ Entschleunigung statt sportlicher Ehrgeiz – ich entdecke Langsamkeit neu.
- ❖ Es ist eine Wohltat für meine körperliche und seelische Gesundheit.

Waldbaden ist die einfachste und natürlichste Art der Gesundheitsprävention!

Termine: jeweils am Montag, 02.09./09.09./16.09. jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr.

Treffpunkt: 8151 Hitzendorf, Parkplatz bei der Aufbahrungshalle (Parkplatz Nr. 10)

Anmeldung und Informationen: Andrea Glehr-Schmitz, MSc ☎ 0664-47 79 308

Näheres auf meiner Homepage: <https://www.stuetzpkt.at/>