



## *Shinrin Yoku* jetzt auch in Bülach

*Die Entspannungspraxis aus Japan wird auch Waldbaden oder Naturmeditation genannt. Durch achtsames Wahrnehmen stärken wir unsere Beziehung zur Natur und damit auch zu uns selbst.*

*Der Aufenthalt an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und senkt die Stresshormone. Ausserdem macht es einfach Spass!*

*Jeden zweiten Samstag, ab 2. März 2019, begeben wir uns in den Wald:*

***Besammlung:*** PP Wagenbreche, Bülach

***Daten:*** 2., 16., 30. März ...

***Zeit:*** 13:30 bis 15:30 Uhr

***Leitung:*** Corina Gantner, Stressregulations-trainerin und Heilkräuterfachfrau

***Kosten:*** Fr. 28.-/Mal

***Fragen/Anmeldung:*** 079 546 49 09 oder  
[mail@gelassensein.ch](mailto:mail@gelassensein.ch)