



## *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 begeben wir uns in den Wald:*

*Besammlung: PP Wagenbreche, Bülach*

*Daten: siehe [www.gelassensein.ch](http://www.gelassensein.ch)*

*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 [www.gelassensein.ch/#willkommen](http://www.gelassensein.ch/#willkommen)  
[mail@gelassensein.ch](mailto:mail@gelassensein.ch)*