



Waldbaden / Shinrin Yoku

Die Entspannungstechnik aus Japan wird auch Naturmeditation genannt und erfährt zunehmend Beachtung, auch in der Forschung.

Durch achtsames Wahrnehmen stärken wir unsere Beziehung zur Natur und damit auch zu uns selbst. Der Aufenthalt in der Waldluft stärkt das Immunsystem und senkt die Stresshormone. Ausserdem ist es einfach erfrischend!

Morgenkurs:

Mi 31.7.24 und 7.8.24, 8:00 - 10:00

Abendkurs:

Mo 29.7.24 und 5.8.24, 19:00 - 21:00

***Besammlung:** Bahnhof Hüntwangen beim Güterschuppen*

***Leitung:** Corina Gantner, Heilkräuterfachfrau und Stressregulationstrainerin*

***Kosten:** Fr.: 35.-/Mal,
bei Doppelbuchung Fr.: 60.-*

***Infos:** www.gelassensein.ch*

***Anmeldung:** 078 421 81 25 mail@gelassensein.ch*