

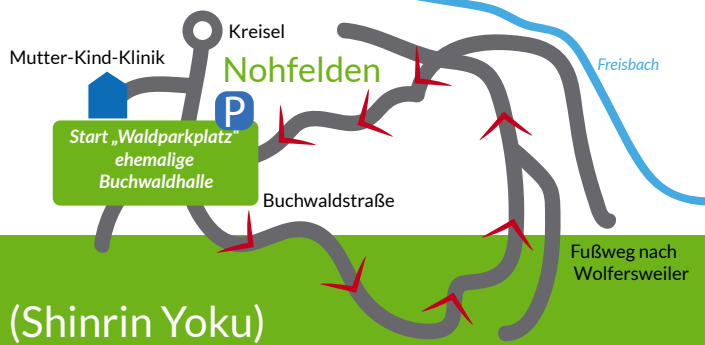
MIT bewegt Michaela Teschner bietet an:

Waldbaden im Buchwald Nohfelden

Mit Waldbaden durch
die Jahreszeiten



NATIONALPARKGEMEINDE
NOHFELDEN



Waldbaden (Shinrin Yoku)

Waldbaden ist das Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes.

Der Wald selbst ist der beste Heiler. Sie sind ganz bei sich – ohne Ablenkung – und dürfen mit den Sinnen die Magie des Waldes neu entdecken.

Sie schlendern auf **bewusst** gewählten Pfaden ohne die empfindliche Flora und Fauna zu stören. Die **Stille im Wald** und das Schweigen **beruhigen Ihre Gedanken**.

Weiterhin wird Ihr **Energie-Akku** aufgeladen und Sie **entspannen** mit jeder Faser. Und das Gute daran, es geht sehr schnell.

Der Wald ist der Heiler selbst, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen werden unterstützend eingesetzt.



Infos:

Wir gehen bei fast jedem Wetter, außer bei Sturm, Glätteis und bei hohem Schnee.

Treffpunkt: Waldparkplatz ehem. Buchwaldhalle

Kosten: 22,- € / Person

Termine: Das Waldbaden findet jeden 1. Samstag im Monat statt.

Start:

Von April bis September: 14.00 Uhr

Von Oktober bis März: 13.00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Kleidung: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Strecke: für alle Fitnesslevel geeignet

Auf Anfrage auch:

Waldbaden für Familien mit Kindern, Firmen und Vereine
(Preise und Termine erfragen)

Anmeldung:

Gemeinde Nohfelden

An der Burg • 66625 Nohfelden

Telefon: 06852 / 885 102

www.nohfelden.de

E-Mail:

tourismus@nohfelden.de

