

Auszeit beim Waldbaden



Nimm Dir Zeit für DICH!



Das besondere Walderleben

Komme zum „Waldbaden“ und erlebe Achtsamkeit mit allen Sinnen in der Natur.

„Waldbaden“ ist **viel mehr als Spaziergehen**. Wir gehen ruhig und ganz langsam durch den Wald. Haben **Zeit zum Innehalten und Staunen**. Achtsames Hören, Sehen, Riechen und Spüren intensivieren dein Naturerleben. **Du vertiefst deine Achtsamkeit** und bist ganz präsent im Hier und Jetzt.

Bei den Übungen **erlebst Du Stressabbau und tiefe Erholung**. Der **Blutdruck reguliert sich** und das **Nervensystem regeneriert sich**. Deine **Konzentration steigt** und Du erfährst **wohltuende Entspannung**. Die **Selbstheilungskräfte werden angeregt** und **stärken** auf vielfache Weise **dein Immunsystem**.

Nächste Termine:

Erlebe wie wohltuend „Waldbaden“ ist!

Freitags: 13:30 - 17:30 Uhr | Samstags: 9:00 - 13:00 Uhr
Seminarpreis je Termin: 45 €


Treffpunkt: Orth a.d. Donau, Nationalpark Donau-Auen

Spüre die Kraft der Natur. Lass ein achtsames Waldbad auf Dich wirken. Der Einklang mit der Natur entspannt, erholt, erfrischt und bereichert Dich.



Information & Anmeldung

Christine Kurzmänn-Hradil

Praxis für psychologische Beratung | Stressmanagement | Achtsamkeitstraining
Kooperationspartnerin des Nationalparks Donau-Auen
2304 Orth | 0699 1235 0201 | achtsam@christinekurzmänn.at
christinekurzmänn.at  [christine kurzmänn-hradil](https://www.facebook.com/christinekurzmännhradil)