

**Geschäftsstelle:
Hohe Eiche 23
95517 Seybothenreuth
Claudia Hammon, Tel.: 0 92 75 / 5 61**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn nur bei ausreichender Teilnehmerzahl können die Kurse stattfinden.

Gesundheit und Fitness Entspannung / Körpererfahrung

Waldbaden

Samstag, 25.04.2020 • 14.00 Uhr Dauer ca. 3,5 Stunden • Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekanntgegeben (voraussichtlich im Raum Emtmannsberg) • Gebühr: 20.00 EUR • Leitung: Michael Schneider und Thomas Zernak, BLSV-Entspannungstrainer • Maximale Teilnehmerzahl: 6-8

An ausgewählten Orten lassen wir die Mystik des Waldes auf uns einwirken und entfachen eine Tiefenentspannung durch Hören, Tasten, Riechen, Schmecken und Meditieren. Waldbaden ist geprägt von Langsamkeit und Schweigen. Die sogenannten Terpene, die eingeatmet werden, sollen positive Auswirkungen auf Stress haben. Als Ausrüstung sind festes Schuhwerk und regensichere Kleidung, lange Hosen, Getränke sowie ein Handtuch für evtl. nasse Füße erforderlich.