



Zauber des Waldes/ Shinrin Yoku

Bewusste Gesundheitsförderung zur Stärkung deines Immunsystems

Für mehr Präsenz im Hier und Jetzt

Erfahre wie du in Resonanz mit der Natur gelangen kannst, für mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Lausche der Waldmusik und atme bewusst die Walddüfte ein – sie führen dich auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst.

Empfangen und Teilen lässt uns in Verbindung treten. Die heilsame Wirkung des Waldes unterstützt uns dabei.



Daten einzeln buchbar: 11.3., 22.4., 13.5., 15.7., 19.8., 9.9.2022

Zeit, Ort 17.30-19.30h Ganda, Landquart Umgebung

Inhalt: Langsamer Spaziergang in der Umgebung. Ganzheitliche Naturbegegnung mit körperlich,- sinnlichen und praktischen Achtsamkeitsübungen, bewusstes Eintauchen und Erleben.

Leitung: Nicole Ackermann, Gesundheitstrainerin SYGT, Naturpädagogin ZHAW SILVIVA

Mitnehmen Wetterangepasste Kleidung, Wasser

Kosten CHF 30.– bar vor Ort, Twint möglich

Hinweis Für Jugendliche ab 13 J. und Erwachsene, max 12 Personen, Geländegängigkeit, keine spezielle Fitness erforderlich, Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Anmeldung bis 1 Woche vorher unter nicole.wald.leben@gmail.com oder 077 404 52 73 Treffpunkt wird bekanntgegeben