



# 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.



*Naturbegegnung*  
*Nicole Ackermann*



**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](mailto:nicole.wald.leben@gmail.com) oder 077 404 52 73 Treffpunkt wird bekanntgegeben