

Waldbaden – die Natur als Therapeutin

Ballast abschütteln und entspannen ist heute wichtiger denn je! Die Natur unterstützt uns dabei, denn die Waldluft und die anderen bioaktiven Stoffe der Bäume, Pflanzen und Pilze sind ein wahrer Gesundheitscocktail, ein Energie- und Kraftspender für Körper, Geist und Seele. Tu Dir Gutes und nimm „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“ (Shirin Yoku)! Gönn Dir eine grüne (R)Auszeit und finde DEINEN Weg zu mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und zu innerer sowie äußerer Balance!

Treffpunkt: Parkplatz „Beim Stausee 4“ in 72355 Schömberg

Strecke: etwa 6km, Auf- und Abstieg 150m

Einkehr: Abschlusseinkehr ist geplant, sofern Hygieneregeln es erlauben!

Termin: Sa 30.Juli 2022 um 9.30h bis 12.30h

Teilnehmerzahl ist begrenzt - Anmeldung erforderlich!

bitte mitbringen:

wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, Liegeunterlage, Rucksackvesper, Getränk

