

Kraftort Wald

Tanke regelmässig Energie und stärke deine
Gesundheit bei Shinrin-Yoku 森林浴

Tauche ein in die japanische Entspannungsmethode des Shinrin-Yoku (Waldbaden) und erlebe die regenerierende Kraft der Natur. Beim Waldbaden geht es um ein Leben im Jetzt und darum, vom Tun ins Sein zu kommen. Wir bekommen eine bessere Wahrnehmung unseres Selbst und können uns besser spüren. Dadurch können Körper und Geist entspannen.

Denn die Natur, besonders der Wald, wirken sich erwiesenermassen positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen aus. Denn das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes regeneriert das Nervensystem, den Körper, den Geist und trägt zur Gesundheitsförderung bei.

Ort Wir sind im Wald rund um Flims unterwegs

Daten Freitag, 30. Mai 2025, 18.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag, 19. Juni 2025, 8.45 – 11.30 Uhr
Freitag, 18. Juli 2025, 18.00 – 20.30 Uhr
Freitag, 08. August 2025, 18.00 – 20.30 Uhr
Freitag, 19. September 2025, 17.00 – 19.30 Uhr

Kosten CHF 55 pro Lektion
ab 12 Jahren, max 12 Teilnehmer/innen

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter: www.naturezia.ch oder 076 460 76 22
Nicole Romer-Frei von Naturezia

Naturezia GmbH | Promenada 29 | 7018 Flims Waldhaus
+41 76 460 76 22 | nicole.romer@naturezia.ch

