



Shinrin-Yoku

Im Park Seleger Moor, Rifferswil ZH

"Wenn du es eilig hast, gehe langsam"

Lothar J. Seiwert

Tauche ein in die japanische Entspannungsmethode des Shinrin-Yoku (Waldbaden) und erlebe die regenerierende Kraft der Natur im wunderschönen Park Seleger Moor in Rifferswil ZH.

Beim bewussten Eintreten in die Natur lässt du den Alltag hinter dir. Durch Shinrin-Yoku lernst du die Techniken des japanischen Waldbadens kennen und erfährst Entspannung. Du schärfst deine Sinne und nimmst vielfältigen Eindrücke bewusst wahr.

Der Aufenthalt in der Natur stärkt dein Immunsystem und regeneriert dein Nervensystem. Lass Stress los, atme tief durch und gönne dir eine wohlverdiente Pause vom Alltag.

- **Samstag, 05. April 2025**
- **Samstag, 21. Juni 2025**
- **Samstag, 23. August 2025**
- **Samstag, 11. Oktober 2025**



Kosten: CHF 65.– pro Person inklusive Eintritt (exkl. Parkplatz)

Ab 12 Jahren, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Durchführung bei jeder Witterung.

Anmeldung unter: www.naturezia.ch oder 076 460 76 22

Nicole Romer-Frei von Naturezia



NATUREZIA

PERSÖNLICHKEIT. ENTWICKLUNG. ENTSPANNUNG.