

Gesundheitswoche

vom Allgäu bis zum Bodensee



Waldbaden

– den Wald mit allen Sinnen erkunden

Tauche mit uns gemeinsam ein in die wohltuende Atmosphäre des Waldes und schule ganz nebenbei auf spielerische Art und Weise all Deine Sinne.

Schenke Dir eine bewusste Auszeit vom Alltag, die gefüllt wird mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und leichter Bewegung.

Das achtsame Eintauchen in die Waldluft nennen die Japaner Shinrin Yoku- wir sagen **Waldbaden** dazu.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Outdoor-Kleidung, eine Sitzunterlage und knöchelumschließende Wanderschuhe

Datum: 21.06.2023

Beginn: 16:30 Uhr

Ende: 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kurhaus Scheidegg

TEILNAHME OHNE ANMELDUNG !

Referent/in

A. Schiepek; S. Lingg

Veranstalter

Panorama Fachklinik Scheidegg
Kurstraße. 22, 88175 Scheidegg
08381 802 0

info@panorama-fachkliniken.de