

# Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur

## Was?

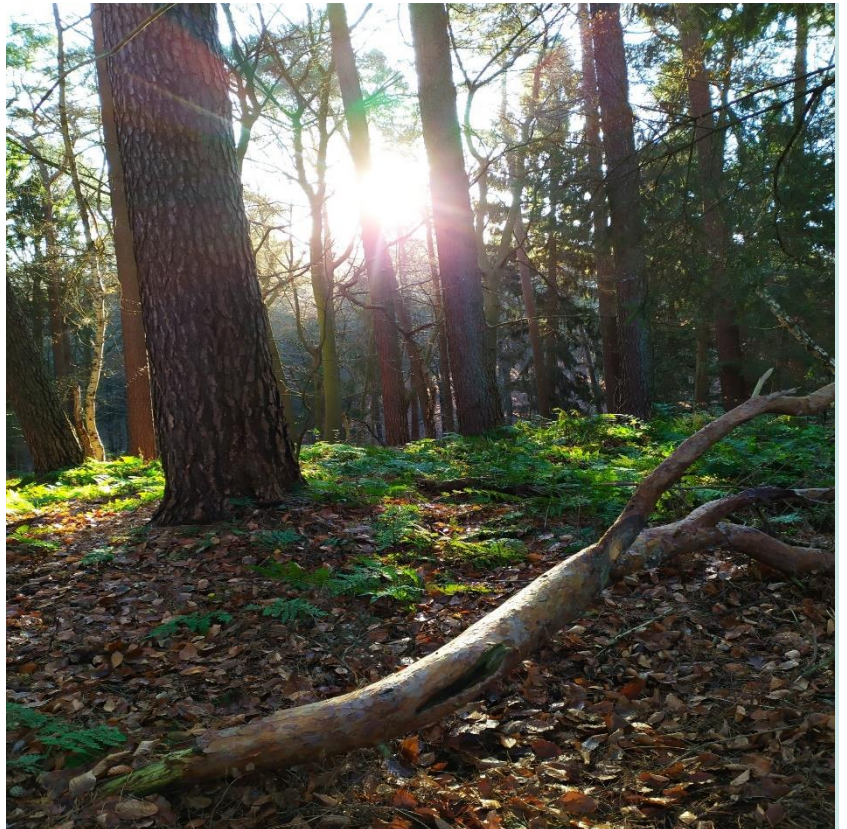
Waldbaden SHINRIN YOKU

## Wann?

Jeweils montags von  
25.4.-30.5.2022 von 10-13 h

## Wo?

Elbauwald Heuckenlock/  
Harburger Berge.  
Treffpunkt: Kirchdorfer  
Damm 6 vor dem CCI



## Waldbaden – Kurzurlaub vom Alltagsdenken

Der Frühling ist da. Es grünt und blüht. Im Elbauwald Heuckenlock sprießt der Bärlauch. Sonnenstrahlen laden uns in die Natur ein. Beim Waldbaden tauchen wir in diese Atmosphäre ein. Unsere Alltagsgedanken haben Pause. Neugierig können unsere Sinne die Vielfalt wahrnehmen. Wir verbinden uns riechend, schmeckend, fühlend und hörend mit der Natur. In ruhigem Tempo schlendern wir durch den Wald. Ruhe und Wohlbefinden können sich einstellen. Spüre die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes! 🌲

Fragen + Anmeldung : Martina Wiethüchter 040/ 55898989; mobil 01727323083

Ralf Brodesser 01733526736