



# Waldbaden - Shinrin Yoku

Freitag, 16. Juni 2023



Waldbaden gehört in Japan und Neuseeland seit Jahrzehnten zur öffentlichen Gesundheitsvorsorge. Es bedeutet das bewusste Eintauchen in den Wald zur Entschleunigung des Alltags, zum Stressabbau, zur Kräftigung des Immunsystems und auch zur Burnout-Vorbeugung. Mittels angeleiteter Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erlangen wir die nötige Balance, um gestärkt in den Alltag zurückkehren zu können.

Als ausgebildete und zertifizierte Shinrin-Yoku Gesundheitsberaterinnen begleiten uns Daniela Ludwig und Brigitte Teuscher von Mondfeuer kompetent und sorgfältig durch die verschiedenen Stufen der Waldbadenveranstaltung.

- Datum** Freitag, 16. Juni 2023
- Zeit** 19.00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)
- Ort** bei der Turnerhütte
- Kurskosten** Fr. 45.00 für Mitglieder  
Fr. 55.00 für Nichtmitglieder (Mitglieder haben Vorrang)
- Anmeldung** Bis spätestens Sonntag, 4. Juni 2023

Unter [www.frauengemeinschaft-neuendorf.ch](http://www.frauengemeinschaft-neuendorf.ch) oder mittels Anmeldetalon bei Sonja Staub-Schumacher, Fulenbachstrasse 80, Telefon 062 398 02 55 oder [sonja.staub@frauengemeinschaft-neuendorf.ch](mailto:sonja.staub@frauengemeinschaft-neuendorf.ch)



## Anmeldetalon Kurs Waldbaden, Freitag, 16. Juni 2023

Name/Vorname: .....

Adresse: .....

Datum/Unterschrift: .....