



Wöchentlicher Kurs – 4 Wochen (1x pro Woche)

Tauchen Sie ein in die Waldatmosphäre und erleben Sie das wohltuende, gesunde und inspirierende «Bad im Wald»! In diesem Kurs erfahren und entdecken Sie viel Wissenswertes über den Wald und das Waldbaden.

- Sie lernen die verschiedenen Arten des Waldbadens kennen.
- Zusätzlich lernen Sie unterschiedliche Waldgebiete kennen, in denen Sie Ihr Immunsystem optimal stärken, sich besser regenerieren und Ihre Stimmung und Motivation selbständig steigern können.
Durch Übungen aus dem Wald-Achtsamkeitstraining sowie Naturerfahrungen entfaltet das Waldbaden die optimale Wirkung.
- Sie lernen neue Wege kennen, um sich selbst wieder für Ihre Inspirationen, Ideen und Lösungen zu öffnen.
- Sie entdecken viel Wissenswertes und Interessantes über das Waldbaden und die urwüchsige Natur.
- Nach dem Lehrgang sind Sie in der Lage, die Methode des Waldbadens selbständig auf Ihre persönlichen Bedürfnisse anzuwenden.
- Sie lernen viele spannende Varianten kennen, die Sie motivieren werden, Ihr ganz persönliches Waldbaden regelmässig zu geniessen.
- Wenn Sie wollen, haben Sie hier die Gelegenheit neue und interessante Menschen kennenzulernen, mit denen Sie anschliessend das Waldbaden gemeinsam erleben können.

Wann:	ab 28. August 2018
Zeit:	17:00 Uhr
Dauer:	ca. 2.5 Stunden
Ort und Treffpunkt:	Hohwald, Niederhünigen Treffpunkt: Bahnhof Konolfingen (beim avec Shop)
Kursleiterin:	Sonja Grossenbacher, Wald-Achtsamkeitstrainerin SRH
Kurskosten:	CHF 180.00
Mind. Teilnehmer:	4 Personen
Ausrüstung:	geeignetes Schuhwerk sowie dem Wetter und der Temperatur angepasste Kleidung (denken Sie daran, dass es im Wald ein paar Grad kühler ist), kleiner Rucksack, kleiner Müllsack, evtl. Insektenspray, evtl. Schreibzeug mit Heft und etwas zu trinken.
Kontakt / Anmeldung:	Website: www.waldbaden-kurse.ch , E-Mail: info@waldbaden-kurse.ch
Warteliste:	Bei ausgebuchten Kursen gibt es eine Warteliste.

Für weitere Fragen und Auskünfte stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.