

WER IN DEN WALD GEHT, SPÜRT ES GLEICH:

die Umgebung tut uns gut. Wir tauchen ein in eine wohltuende Welt und lassen den hektischen Alltag draußen. Dabei wird unser Immunsystem durch vielerlei Stoffe in der Waldatmosphäre gestärkt. Mit gezielten Übungen intensivieren wir diese Heilwirkung des Waldes – das ist *Shinrin Yoku*, das Waldbaden.

Zsófi Schmitz ist Naturvermittlerin und Waldbadentrainerin

Waldbaden, das ist mehr als ein Waldspaziergang. Ziel ist es, uns körperlich und geistig zu erholen sowie unsere Gesundheit zu beleben. Was in Japan eine anerkannte Therapieform ist, wird auch in Europa immer bekannter. Stress zu reduzieren und uns zu regenerieren stehen im Fokus.

Die Wälder des Stiftes Klosterneuburg bieten den Rahmen und es sind ausgewählte, besonders stimmungsvolle Orte, die Sie auf Ihrem 2,5-stündigen Weg entdecken. Zu jedem Termin gibt es einen anderen inspirierenden Themenschwerpunkt. Begleitet werden Sie von *Zsófi Schmitz*, Naturvermittlerin und Waldbadentrainerin. Sie erleben inspirierende Wahrnehmungsübungen, die die Verbindung zur Natur, zum eigenen Selbst sowie zum großen Ganzen stärken.

WALDBADEN IN DEN WÄLDERN DES STIFTES KLOSTERNEUBURG

DAUER 2,5-Stunden gemeinsam mit Naturvermittlerin und Waldbadentrainerin Zsófi Schmitz

INHALT inspirierende, leichte Achtsamkeits- und Körperübungen, das Leben im Wald wahrnehmen und erspüren, aus Naturmaterialien innere Bilder gestalten, das Selbstmitgefühl liebevoll stärken, im Hier und Jetzt sein

TICKETS stift-klosterneuburg.at/waldbaden
€ 39,— pro Termin
begrenzte Teilnehmer:innenzahl

