

Waldbaden?...mit Achtsamkeitsübungen in die Waldatmosphäre eintauchen

Waldbaden ist eine stressreduzierende, gesundheitsfördernde und anerkannte Methode. Möchtest du sie kennenlernen oder weiterhin praktizieren?

Gerne leite ich dich beim Schlendern und mit allen Sinnen Eintauchen im Winterwald an. Die Achtsamkeitsübungen sind je nach Jahreszeit unterschiedlich.



Samstag, 6. Dezember 2025 mit Fokus LandArt

Montag, 15. Dezember 2025

Donnerstag, 15. Januar 2026

Sonntag, 25. Januar 2026

Sonntag, 15. Februar 2026

Donnerstag, 26. Februar 2026

Dauer: jeweils 09:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt und Abschluss beim Pump Track in Mollis

Trittsicherheit ist Voraussetzung / TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt

Beitrag: CHF 40.00, die 4. Teilnahme ist gratis

Anmeldung über Tel. 079 365 96 83 oder per Mail an christine.spiri@solnet.ch

Ich freue mich auf dich/euch.

Christine Spiri, Kursleiterin für Waldbaden