

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 Frühlingswald an. Die Achtsamkeitsübungen sind je nach Jahreszeit unterschiedlich.



Sonntag, 13. September 2026 (9:30 – 11:30 Uhr)

Donnerstag, 17. September 2026 (9:15 - 11:15 Uhr)

Sonntag, 25. Oktober 2026 (9:30-11:30 Uhr)

Samstag, 7. November 2026 (14:00 -16:00 Uhr)

**Oktober und November während der Woche
auf individuellen Wunsch ab 1 TeilnehmerIn**

Dauer: jeweils 2 Stunden

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 / www.waldwiesewein.ch