



achtsam. weiblich. leben.

Von Prävention bis Wohlgefühl.

Waldbaden

GLARUS FRAUEN
ZENTRALE ♀

Anmeldung bis 15.8
info@frauenzentrale-glarus.ch

O"Shinrin Yoku" (Baden in der Waldluft) ist in Japan als Heilmethode bereits seit vielen Jahrzehnten anerkannt und fasst nun auch in Europa immer mehr Fuss.

Wir kennen es: der Wald hat etwas Beruhigendes, er hebt unsere Stimmung und wirkt sich positiv auf die innere Balance aus. Waldbaden ist aber mehr als ein Spaziergang oder eine Sporteinheit im Wald – Aktivitäten, die wir oft plaudernd, am Telefon, leistungsorientiert oder musikhörend verbringen. Waldbaden bedeutet, das Handy und die Pulsuhr zu Hause zu lassen und sich mit allen Sinnen bewusst auf den Wald einzulassen – wie es riecht, welche Farben wir sehen, was wir fühlen und hören. Der positive Effekt dabei ist wissenschaftlich belegt.

Christine Spiri, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden mit langjähriger Erfahrung im Wald wird uns begleiten und anleiten.

Neugierig geworden? Dann melden Sie sich an - die Platzzahl ist begrenzt.

**Samstag,
22. August 2026**

9.30 - 11.30 Uhr

ODER

14.30 - 16.30 Uhr

KOSTENBEITRAG:

Mitglieder 30,- Fr, Nichtmitglieder 40,- Fr

Treffpunkt: Pumptrack Mollis,
Netstalerstr. 38

(Spielplatz Wydeli, Bushaltestelle Mollis
Vorderdorf)

Ein Anlass organisiert von der Frauenzentrale Glarus
www.frauenzentrale-glarus.ch