

Shinrin Yoku | Waldtherapie | Forest Medicine

Der Wald unterstützt Dich, Deine Energiereserven wieder aufzuladen und dadurch mehr Lebensqualität zu erhalten.

Positive Auswirkungen des Waldes:

- ✓ Senkung des Blutdrucks
- ✓ Senkung des Blutzuckerspiegels
- ✓ Reduzierung des Stresshormones Cortisol
- ✓ Burnout-Prävention
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Stärkung der natürlichen Killerzellen
- ✓ Harmonisierung des vegetativen Nervensystems
- ✓ Verbesserung der Schlafqualität
- ✓ Verbesserung des Wohlbefindens



Termine dienstags:	03.09.2024 und 01.10.2024 jeweils von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr
Termine donnerstags	25.07.2024; 29.08.2024 und 26.09.2024 von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr
Termine samstags	20.07.2024; 31.08.2024 und 28.09.2024 von 10:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr
Gebühr pro Person:	Gruppe 30 EUR <i>Einzel 35 EUR</i>
Teilnehmer:	Gruppe max. 10 Personen <i>Einzel max. 4 Personen</i>
Treffpunkt:	Parkplatz Oberwaldsee

Weitere Buchungspakete:

Individuelle Terminabsprachen

Möchtest Du achtsame zwei bis drei Stunden im Wald verbringen? Vielleicht gemeinsam mit Freunden, Familie oder Kollegen? Dann können wir gerne auch einen individuellen Termin vereinbaren.

Das jeweilige individuelle Paket kostet 180 EUR bei max. 10 Teilnehmer.

Geburtstagspaket

Schenke Dir an Deinem Geburtstag achtsame Momente in der Natur. Du kannst es mit einem anschließenden Picknick oder Grillfest kombinieren.

Familienpaket

Magst Du mit Deiner Familie achtsame Momente in der Natur erleben? Entdeckt gemeinsam den Wald, mit all euren Sinnen, neu!

Firmenpaket

Gesundheitsfördernde Prävention für Kleingruppen. Stärkung der Resilienz und Burnout-Prävention.

Afterwork Session

Entdecke Dich in der Natur. Lass den Tag hinter Dir. Wähle individuell den Umfang Deiner Auszeit. Die Session kostet pro Stunde 60 EUR.

Habe ich Dein Interesse geweckt?

Melde Dich bei mir entweder unter kontakt@waldbaden-in-karlsruhe.de oder 0172 7246433 an.