



**Waldbaden** ist mehr als ein Waldspaziergang und das Umarmen eines Baumes. Waldbaden ist Zeit für sich selber. Mit einfachen Übungen und Meditation werden die vielfachen Wirkungen des Waldes bewusst erlebt.

Einfach mal die grüne Natur genießen, tief durchatmen und den Stress abbauen. Es tut so gut, sich in der Natur zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

In dieser Waldauszeit kannst du auch deinen Blutdruck und deine Herzfrequenz absenken sowie dein Wohlbefinden steigern.

Treffpunkt: 14:45, Kirschberg Oberwart (hinter Krankenhaus Neu), jenseits der Brücke über Umfahrung B63a

Zeit: 15:00 – 17:00

Datum: 5.5., 18.5., 01.6.

Preis: 50€ pro Person und Einheit

Anmeldung erforderlich unter 0664 5980118

**Mag.-Ing. Bernadeta Leitgeb**

Forstwirtin, Waldpädagogin, Waldbadetrainerin



Tel: 0664/5980118

Mail: [berna@waldbaden-bgld.at](mailto:berna@waldbaden-bgld.at)

Web: [www.waldbaden-bgld.at](http://www.waldbaden-bgld.at)