

Einladung zum urbanen Waldbaden:

Raus aus dem Kopf, rein in die
Natur

*Speziell für Menschen, die zwischen Arbeit,
Terminen und Bildschirmzeit wieder mehr Natur
und Ruhe erleben möchten. (Max. 8 Personen)*

- 🌿 Entschleunigen
- 🌿 Natur bewusst wahrnehmen
- 🌿 Stress loslassen
- 🌿 Neue Energie tanken

Bei einem langsamen Spaziergang und
achtsamen Übungen lassen wir den Alltag hinter
uns, erleben die Natur mit allen Sinnen und
schaffen Raum für Ruhe und Regeneration.

📍 Treffpunkt: vor der
Wasserwacht Lerchenau
(Lerchenauer See)

🕒 30. Juli 2026 | 18:30 - 19:30
Uhr

💶 Teilnahme auf Spendenbasis

Caro Holtz - Zertifizierte
Kursleiterin für Waldbaden

Bitte mitbringen:

- Wetterangepasste
Kleidung
- Bequeme Schuhe

-Ich freue mich auf Euch! :)

**der Kurs findet bei jeder Witterung statt und die Teilnahme erfolgt auf
eigener Gefahr und Verantwortung*

Hast du Lust mitzukommen? Anmeldung per
WhatsApp 015787950701 oder scanne ganz
einfach den QR Code

