

# Waldbaden



Tauchen Sie ein in die ganz besondere Atmosphäre des Waldes.

Freuen Sie sich auf **kreative, meditative und achtsamkeitsfördernde Übungen** im Wald rundum den Alexianer Campus.



Die kurzweiligen Übungen werden angeleitet von einer erfahrenen Waldtherapeutin und können individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt werden. Ein Waldbad dauert insgesamt **ca. 2 – 4 Stunden**.



## Ein Waldbad

- normalisiert den Blutdruck und Puls.
- baut Stresshormone ab.
- steigert die Stimmung.
- verbessert die Widerstandskraft.
- fördert die Konzentration.
- macht glücklich!



Stärken Sie so Ihre **körperliche sowie geistige Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl** Ihres Teams.

**Preis auf Anfrage**

*Empfehlenswert für 5 - 25 Teilnehmer jeden Alters und Fitness-Level, es sind keine Vorkenntnisse notwendig*