

# WALDBADEN



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

Anfragen

Kontakt

## EIN WALDBAD

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



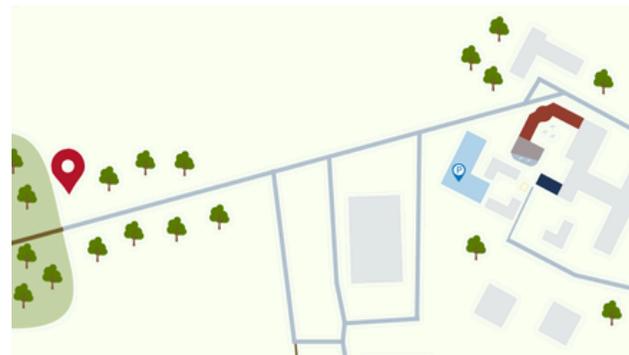
5 - 25  
TEILNEHMENDE



2 - 4  
STUNDEN



KREATIVITÄT  
ACHTSAMKEIT



VIDEO

