



SHINRIN YOKU

mit Martina Bachhuber

Waldbaden: heilsame Auszeit in der Natur

Mit allen Sinnen eintauchen - sei wild, achtsam und frei

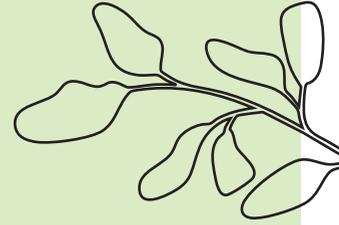
Die Natur ist unsere beste Medizin: beim Waldbaden, dem achtsamen Eintauchen in den Wald, erleben wir die wohltuende Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele. Die frische Waldluft, das Grün der Bäume, das leise Rascheln und das sanfte Licht zwischen den Ästen - all das beruhigt, entschleunigt und stärkt.



Martina Bachhuber
natürlich inspiriert

Waldbaden tut gut bei:

- Stress & Erschöpfung
- Burnout, innerer Unruhe und Angst
- psychosomatischen Beschwerden
- dem Wunsch nach Entschleunigung und Naturverbindung



Ablauf und Inhalte:

Beim Waldbaden erwarten dich achtsame Spaziergänge, einfache Atem- und Körperübungen, Impulse aus der Wildnispädagogik sowie Momente der Stille mit Naturmeditation - alles in deinem Tempo.

Wissenschaftlich belegt: Stresshormone sinken, Immunsystem & Darmflora werden gestärkt, der Blutdruck harmonisiert sich und gute Laune, mentale Klarheit und Konzentration nehmen zu.

Termine 2025:

- Bernau Kraimoos
24.05, 28.06, 18.10
- Aschau Bärnsee
31.05, 12.06, 25.10
- Frasdorf Lederstube
30.08
- Prien Eichental
09.06

Zeit: 10-12:30 Uhr,
Kosten: 23€ (Ermäßigt mit
Kurkarte)



Anmeldung & Infos:



info@Martina-Bachhuber.de



www.martina-bachhuber.de

