



## SHINRIN-YOKU WALDBADEN

Shinrin-Yoku Waldbaden ist eine achtsamkeits-basierte Methode zur Entspannung und Entschleunigung, in und mit der Natur. Wir tauchen mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und finden wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Als zertifizierte **Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin SYGT**®, nehme ich dich mit auf eine Reise, bei der du die Natur aus einer ganz neuen Perspektive wahrnehmen wirst.

### EINFÜHRUNGSTRAINING:

- 🌿 Genauer Treffpunkt wird jeweils vor der Veranstaltung mitgeteilt.
- 🌿 Dauer der Lektion: 2-3h, je nach Witterung.
- 🌿 Wir gehen bei jedem Wetter –ausser bei Sturm und Gewitter.
- 🌿 Bei Regen-Prognose, bitte den Schirm Zuhause lassen und einen Regenhut oder Kapuze tragen. Wir benötigen beide Hände beim Waldbaden.
- 🌿 Feste Schuhe, mit einem guten Profil- Wanderschuhe sind auch gut geeignet.
- 🌿 Ein kleiner Rucksack für Sonnenschutz, Regenschutz, Zeckenschutz, ect und evtl etwas zu trinken, je nach Witterung, ist angebracht.
- 🌿 Diese Lektion ist ausschliesslich für Erwachsene gestaltet. Gruppengrösse max. 6-8 Personen.
- 🌿 Bitte lasst auch die lieben Haustiere Zuhause.
- 🌿 Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer und ein Fragebogen zur Gesundheit wird vorgängig verschickt.
- 🌿 Kosten: 25 SFR. pro Person.

### Kontakt:

Agnes Hüning-Hübscher  
Rebbergstr. 70  
8240 Thayngen

[waldbaden@shinternet.ch](mailto:waldbaden@shinternet.ch)

Mobile 0041 (0)78 880 05 75