

Tagesauszeit in der Natur / Waldbaden

heilsam • erleben • stärken

Intensiv spüren wir es meist: „Der Wald tut uns gut“. Warum das so ist, wird in den letzten Jahren von Wissenschaftlern intensiv geforscht und belegt. Hier nur einige wenige Beispiele für positive Auswirkungen auf die Menschen: Der Wald erhellt unsere Stimmung, hilft bei Stressabbau, fördert Kreativität, Konzentration, Regeneration und trägt insgesamt zu unserem Heil sein bei.



Dieser Tag hilft uns:

- Die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu fördern und zu unterstützen
- Sich selbst als Teil der Natur und des grossen Kreislaufes des Lebens zu begreifen
- Von der Natur zu lernen, mit ihr im Austausch und gleichzeitig ganz bei sich selbst zu sein
- Abstand vom Alltag zu bekommen und Klarheit bei anstehenden Fragen

Solozeit und Council sind Hauptbestandteile dieses Anlasses.

Ort: Zürcher Oberland

Der Anlass findet bei jedem Wetter im Freien statt. Nähere Angaben nach Anmeldung.

Termine nach Absprache

Zeit: 9:30 – 16:00 Uhr

Kosten pro Person: CHF 150.- (Selbstverpflegung / Feuer / Teiletete)
Durchführung ab 5 Personen

Ingrid Dettling / Dipl. Mental Coach
Telefon +41 (0)79 209 57 28

Ich freue mich auf
eine kraftvolle Zeit

