



einfach Waldbaden

Gruppen-Angebot/Familien-Angebot

Wellness und Gesundheit

Erholung

Wandern

Aktiv

Natur

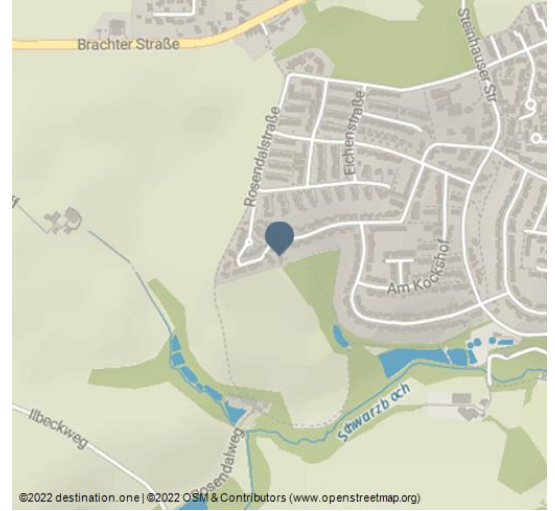
Frühling

Sommer

Herbst



Waldbaden (Shinrin Yoku) - © Brigitte Ulrich



Stressbewältigung in der Natur

Brigitte Ulrich, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, nimmt Sie mit auf eine Entschleunigungstour ins Hier und Jetzt der Wälder Ratingens. Beim Waldbaden (japan. "Shinrin Yoku") tauchen Sie in die Atmosphäre des Waldes ein und öffnen Ihre Sinne für ein besonderes Naturerlebnis mit Achtsamkeitsübungen: Dem Rauschen der Blätter lauschen, die Farben des Waldes wahrnehmen, Natur fühlen, riechen und schmecken. Atem- und leichte Körperübungen unterstützen die gesundheitliche Wirkung von Dr. Wald. Waldbaden ist eine Auszeit vom hektischen Alltag, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem.

Unsere Landerlebnisse

Öffnen Sie Ihre Sinne für besondere Naturerlebnisse mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen:

- Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten
- Waldbaden zu besonderen Naturereignissen

(z. B. Tag/Nachtgleiche)

Unsere Angebote

Neben offenen Gruppenterminen gibt es auch individuelle Angebote für Unternehmen und Gruppen ab 4 Personen.

Preis:

ab 35 EUR pro Person/Angebot

Ansprechpartner:

Frau Brigitte Ulrich
Rosendalstraße 146
40822 Mettmann

☎ 0049 1577 197 497 2

✉ info@einfach-waldbaden.de

Adresse:

Rosendalstraße 146
40882 Ratingen

☎ 0049 176 544 349 81

🏠 <https://www.einfach-waldbaden.de/>

✉ info@einfach-waldbaden.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/X1ctd>

Quelle: destination.one

ID: k_6697

Zuletzt geändert am 14.03.2023, 09:35



Termine:

Samstag, 25.03.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Montag, 27.03.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 28.03.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 29.03.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 30.03.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 31.03.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 01.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 02.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Montag, 03.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 04.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 05.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 06.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 07.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 08.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 09.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Montag, 10.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 11.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 12.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 13.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr
[...]