



Shinrin Yoku – Waldbaden **Achtsamkeit in der Natur**

Schenke dir Achtsamkeit, Wohlbefinden & und stärke deine Gesundheit.

Das Lebens- und Ökosystem Wald erweist sich als gesundheitsfördernden und heilsamen Erfahrungsraum. Es ist eine uralte Tradition der Achtsamkeit. Wir verbringen Zeit im Wald auf eine neugierige Weise, wir haben viel Zeit zum Staunen, Erforschen und Entdecken. Die angeleiteten Übungen sollen dich für deinen Alltag inspirieren.

Leitung	Diana Meyer, Shinrin-Yoku GesundheitstrainerIn SYGT @,und MBSR Trainerin
Ort	Je nach Witterung einfach zu erreichende Orte in Steffisburg/Thun und Umgebung. Die angemeldeten Personen erhalten ein paar Tage vor der Durchführung (bei fast jedem Wetter) via Mail Informationen.
Zeit	Jeweils 18 – 20 h
Termine	Dienstag, 6. Juni, Donnerstag, 29. Juni, Freitag, 4. August, Mittwoch, 30. August, Mittwoch, 4. Oktober 2023
Kosten	35.- pro Anlass, via Twint, bar oder IBAN: CH47 0900 0000 6916 0454 7
Mitbringen	Witterungsangepasste und geländetaugliche Kleidung (bei Wind ist Regenkleidung auch praktisch) Sitzunterlage, warmer Tee, Zwischenverpflegung, Sonnen-, Zeckenschutzmittel, evtl. Wanderstöcke.
Anmeldung	diana.meyer@bluewin.ch . 079 569 13 07. Weitere Info's zu meinen Angeboten www.dianameyer.ch

Versicherung ist Sache der
Teilnehmenden