

„In der  
Stille der Natur  
wird man wahre  
Glückseligkeit  
finden.“

- DJ. J. C. Smart -

JETZT  
ausprobieren  
und die Kraft  
des Waldes  
erleben!

# WALDBADEN

Eintauchen. Abschalten. Aufatmen.

Waldbaden - oder **Shinrin Yoku** - ist mehr als ein Spaziergang: Es stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und bringt Körper und Geist in Einklang. In Japan längst Teil der Gesundheitsvorsorge, zeigen Studien weltweit die heilsame Wirkung der Natur.

Für alle, die dem Stress entfliehen und neue Balance und frische Energie tanken möchten.

Wann?

27.09.2026, 15 Uhr  
Dauer: 2 Stunden

25 Euro pro Person

Wo?

56368 Katzenelnbogen

Infos & Anmeldung:

+49 (0) 170 4116 517

**Motivation**

Marén Öhlschläger | Motivations- und Mentaltraining

Mühlfeld 1 | 56370 Allendorf (Taunus)

mobil: +49 (0) 170 4116 517 | email: info@moe-tivation.de

