

„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?

11.10.2026 15 Uhr
25.10.2026 14 Uhr

Dauer: 2 Stunden

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

