



## BEWUSST IM WALD S E I N

**Waldbaden** erleben mit

Ingrid Engelmayer

Waldbadencoach

- zur Ruhe kommen,
- der Stille Raum geben
- entspannt und achtsam die Natur und sich selber wahrnehmen
- Immunsystem stärken
- Lebensfreude einatmen
- Zusammenhänge erkennen
- lachen, staunen...

ca. 3,5 Stunden, bitte Trinkflasche mitnehmen und warme, dem Wetter angepasste Kleidung.

**Treffpunkt:** Jost-MÜHLE 8384 Windisch-Minihof 188

**Termin:** Samstag, 9. September 2023 um 13.30 Uhr

**Anmeldung:** Ingrid Engelmayer

0664/920 16 04

[engel-ingrid@gmx.at](mailto:engel-ingrid@gmx.at)

Kostenbeitrag Euro 20,-