

# waldbaden schnupperkurs

mittwoch,  
24. august 2022  
19 – 21.30 uhr  
wald kaienspitz,  
rehetobel

Erhalten Sie einen Einblick in die japanische Shinrin-Yoku-Gesundheitsprävention und machen Sie Ihre ersten Waldbadeerfahrungen. Techniken, welche Ihnen zu innerer Ruhe verhelfen, grundlegende Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden aufgezeigt und können im Alltag einfach umgesetzt werden.

Durchführung  
gemäß  
BAG-  
Richtlinien

Leitung  
Hassan Hjaji, Shinrin-Yoku  
Gesundheits- / Meditationslehrer

Kosten  
CHF 50

Anmeldung  
Fr, 12. August 2022,  
an [kurse@frauen-zentrale.ch](mailto:kurse@frauen-zentrale.ch)

Infos  
Ursula Schoch, +41 71 352 45 77

Infos  
Anmeldung

