



DIE KRAFT DER BÄUME

Gönn dir eine Pause vom Alltag!

Gemeinsam nutzen wir die integrative Kraft des Waldes, um deine Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

Mit sanften **Qi-Gong-Übungen** und multisensorischem **Waldbaden** stärken wir dein Wohlbefinden und lassen den Nachmittag bei einer gemeinsamen Jause entspannt ausklingen.

20. März
2026
15 - 18

WALDGESUNDHEITS TRAINING MIT QI-GONG



WIR FREUEN UNS AUF
EUCH!

BARA UND MICHAELA
ANMELDUNG UNTER
0680/3147638
TRAINING.BARASB@GMAIL.COM



Frühling/Sommer 2026



WALDBADEN PRESSBAUM/ WOLFGRABEN

Preis 55-
Inklusive
Snack



ACHTSAMKEIT+ QI GONG IN DER NATUR

Eine Auszeit, die Körper, Geist und Seele nährt.

Benefits auf einen Blick:

- Stressabbau & Entspannung – Natur beruhigt, Qi Gong harmonisiert.
- Mehr Energie – sanfte Bewegungen aktivieren den Qi-Fluss.
- Stärkung des Immunsystems – Waldluft & bewusste Atmung unterstützen deine Gesundheit.
- Klarheit & innere Ruhe – Achtsamkeit im Wald bringt Fokus.
- Erdung & Verbundenheit – zurück in den Körper, zurück zur Natur.



DIE URSPRÜNGE DES WALDBADENS

Shinrin Yoku – „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ – entstand in Japan, wo Menschen begannen, den Wald wieder als Heilraum zu entdecken. Aus dieser einfachen Einladung, langsam zu gehen, zu atmen und zu spüren, wuchs eine sanfte Form der Naturpraxis, die heute weltweit Menschen zurück in Verbindung bringt: mit der Erde, mit dem Atem, mit sich selbst.

EFFEKTE FÜR KÖRPER+

Waldterpene & ruhige Bewegungen aktivieren Abwehrkräfte.
Niedrigerer Blutdruck – Herz-Kreislauf entspannt sich spürbar.
Bessere Atmung – frische Waldluft + erhöhen die Sauerstoffaufnahme.
Weniger Stresshormone – Cortisol sinkt, der Körper regeneriert schneller.
Lockerere Muskeln & Faszien – fließende Bewegungen lösen Verspannungen.
Erholbarer Schlaf – das Nervensystem kommt in Balance.



MEHR ALS NUR EIN WALDSPAZIERGANG

MEINE WALDBADE-TOUREN

Forest Mind + Qi gong + Wandern + Picknick

Start ab Frühling 2026

- Kurzprogramm: 1,5 Stunden
- Programm mit Wandern+Snack: 3 Stunden

Regeneration, Reflektion
Bewegung, Achtsamkeit
Qi gong Übungen im Wald



Kommst du mit?

Alle aktuellen Termine
findest du auf meiner
Website unter
www.waldbegeistert.org