

Waldbaden ausprobieren: Achtsamkeit kennenlernen

Der Wald ist eine Quelle von sehr gesunder Kraft für uns Menschen. Bereits nach einem Waldbaden-Workshop wird deutlich, wie sehr das bewusste Erleben, Wahrnehmen und sich Einlassen auf die Natur Kraft gibt. Astrid Walliser Böhm, Psychologin lic. phil. und Achtsamkeitstrainerin, leitet an, was wichtig dabei ist, sich ganz auf diese Art der Achtsamkeit einzulassen: der Atem, die Stille im Wald und die Konzentration auf das SEIN. Sie sind in einer Kleingruppe auf Wegen und Trampelpfaden unterwegs. Die Kursleiterin erklärt Ihnen die Wirkung von Waldbaden fachkundig und leitet verschiedene Achtsamkeitsübungen an. In der Ruhe liegt die Kraft – nach diesem Workshop kennen Sie das, was es braucht, um in der Natur Glück abzuholen und wieder aufs Wesentliche ausgerichtet sein und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Waldbaden ist viel mehr als einfach ein Waldspaziergang.



Datum	Sonntag, 25. Mai 2025
Zeit	10.00 – 11.45 Uhr
Ort	Friedhof Oberwil, Friedhofweg, 4104 Oberwil, auf dem Parkplatz
Kosten	Fr. 40.- pro Person
Zielpublikum	Erwachsene
Kursleiter	Astrid Walliser Böhm, Achtsamkeitstrainerin

Anmeldung: [www.gartenakademie.wyssgarten.ch/Gesundheit und Wohlbefinden](http://www.gartenakademie.wyssgarten.ch/Gesundheit_und_Wohlbefinden)

032 686 69 23 oder gartenakademie@wyssgarten.ch

