



WALDBADEN – Achtsamkeitstraining

“When you need to lose yourself in nature ❤️”. Nimm dir eine Auszeit zum Waldbaden. Verpass anderes!



Dem Frühlingswald neu begegnen und sich überraschen lassen. Wir alle kennen die wohltuende Wirkung eines Aufenthaltes im Wald. Doch **Waldbaden** ist mehr als nur ein Waldspaziergang. Dieser wird zum Waldbaden (= tief in die Atmosphäre des Waldes eintauchen), wenn Achtsamkeitstechniken angewendet werden. Du nimmst eine bewusste Auszeit. Du musst nichts bewegen. Du entdeckst den Frühlingswald mit allen Sinnen neu: Einfach herumschlendern, wahrnehmen, hören, sehen, fühlen, schmecken, riechen, staunen, sich überraschen lassen und inspiriert werden - eine tiefe Erfahrung mit dem Kraftort Wald und sich selbst.

www.baroa.ch/news

2 Walbadetermine stehen zur Auswahl:

WALDBADEN - Frühlingskraft pur tanken: Sa 10.5.2025, 9:30 – 11:30

Dem Frühlingswald neu begegnen und sich überraschen lassen. Eine Auszeit für dich, zum Kraft tanken, zur Lebendigkeit, zum Finden und Verlieren - zum Waldbaden.

WALDBADEN - Imposanten Nadelbäumen begegnen: Sa 24.5.2025, 9:30-11:30

Bäume sind die mächtigen Individuen des Pflanzenreichs. Sie verbinden Himmel und Erde, sind Hüter ganzer Landschaften, wichtige Individuen im Verbund des Waldes und zugleich dem Menschen sehr wesensverwandt. Auf unserer Baumwanderung nähern wir uns den Qualitäten verschiedener Nadelbäume auf physischer, ätherischer und seelischer Ebene.

Das Waldbaden findet bei jeder Witterung statt (ausser Sturm). Ausrüstung: Gute Schuhe, Regenschutz, etwas zum Trinken. Treffpunkt: Spielplatz Hirzewald.

Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 12. Anmeldung beim CoopGemeindeDuell.



Bea Baroa Brodmann
Coaching Geomanthie Fengshui Radiästhesie
079 698 23 80
bb@baroa.ch
www.baroa.ch