

# Waldbaden 2019

## Es geht um Sie!

Machen Sie den Wald und die Bäume zu Ihren Helfern. Nutzen und geniessen Sie die vielen positiven Eigenschaften und Vorzüge der Waldatmosphäre. Der Wald ist ganz selbstverständlich immer da und steht Ihnen für eine Auszeit jederzeit zur Verfügung. Was Sie zu Ihrem Wohlbefinden aktiv beitragen können, zeige ich Ihnen gerne.

&) Pro Kursangebot habe ich nebst dem aktiven/bewussten Walderlebnis ein weiteres Thema für die Selbsthilfe dazu genommen.

## Agenda

Kurs	Tag	Monat	Uhr-Zeit		Ort	&) Zusatz-Thema	Kosten Fr.	Anmelden bis
			von	bis				
1	13.	April	13.30	16.00	*	Entschlacken im Frühling	50	10.04.2019
2 **	18.	Mai	09.30	11.00	*	Tiere: Jin Shin Jyutsu	40	15.05.2019
3	29.	Juni	13.30	16.00	*	Stricken	50	26.06.2019
4 ***	26.	Juli	08.30	11.00	*	Barfuss laufen	50	23.07.2019
5	17.	August	13.30	16.00	*	Barfuss laufen	50	14.08.2019
6	21.	Sept	9.30	16.30	*	JSJ Fingerströmen/Selbsthilfe	140	18.09.2019
7 ***	18.	Oktober	13.30	16.00	*	Immunsystem stärken	50	15.10.2019
8	23.	Nov	13.30	15.30	*	Rauhnächte	50	20.11.2019



\* Den Ort gebe ich nach Anmeldeschluss bekannt. Je nach Witterung eignet sich der eine oder andere Wald besser. Bei zu nassem Wetter oder Sturm findet der Kurs nicht statt oder ich passe die zeitliche Dauer an. WOHLFÜHLEN hat oberste Priorität beim Waldbaden. Es wird Ihnen gefallen.

\*\* Kurs 2: Angebot **für Tierhalter** (evtl. mit ihren Hunden).

\*\*\* Kurs **4 + 7: Freitag**

**Versicherung ist Sache des Teilnehmers**