

# Waldbaden 2020

## 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 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	18.	April	13.30	16.00	*	Entschlacken im Frühling	50	15.04.20
2 **					*	Tiere: Jin Shin Jyutsu		
3	6.	Juni	13.30	16.00	*	Stricken	50	03.06.20
4 ***	17.	Juli	08.30	11.00	*	Barfuss laufen	50	14.07.20
5	8.	August	13.30	16.00	*	Barfuss laufen	50	05.08.20
6	19.	Sept	9.30	16.30	*	JSJ Fingerströmen/Selbsthilfe	140	16.09.20
7	17.	Oktober	13.30	16.00	*	Immunsystem stärken	50	14.10.20
8 ***	27.	Nov	13.30	15.30	*	Rauhnächte	50	24.11.20

\* 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: Auf Anfrage: **Angebot für Tierhalter**

\*\*\* Kurs 4 + 8: **Freitag**

Versicherung ist Sache des Teilnehmers

