



Waldbaden/Shinrin Yoku ® neu in Weggis und Umgebung

Was ist Waldbaden/Shinrin-Yoku ®?

Waldbaden ist ein achtsamer, langsamer, Stress reduzierender Aufenthalt im Wald. Du erlebst durch einfache Übungen den Wald mit allen Sinnen. Die körperliche und geistige Regeneration wird durch das Naturumfeld gefördert und dient zur Gesundheitsprävention.

Die Übungen kannst du anschliessend leicht in deinen Alltag mitnehmen und ausführen wann und wo immer du bist.

Entschleunigung und bewusstes sein im Moment lernst du unter meinen Anleitungen.

Bist du neugierig geworden?

Es finden immer wieder Kurse statt. Kosten je nach Aufwand und Ort in gegenseitiger Absprache.

Instagram: [waldbaden_wasserratte.ch](https://www.instagram.com/waldbaden_wasserratte.ch)

Gerne komme ich auch zu dir in deine Umgebung und deinen Wald in der Zentralschweiz und führe dort ein Waldbaden durch. Geeignet auch für Gruppen- und Firmenevents im kleineren Rahmen.

Gruppen- oder Einzelwalks auf Anfrage unter

041 390 34 69 / 079 626 20 36 oder info@wasserratte.ch

Petra von Rotz-Camenzind, Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin SYGT ®

