

WALDBADEN

Waldbaden mit Lagerfeuerromantik.

Beim Waldbaden tun Sie Körper und Geist besonders viel Gutes. Sie bewegen sich auf weichem Waldboden, fluten sich mit Sauerstoff, umherschwirrende Botenstoffe der Bäume stärken Ihr Immunsystem, Ihr Blutdruck sinkt, Stresshormone werden abgebaut. Auf den Punkt gebracht: Sie kommen runter und entspannen!

Das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes ist wohltuend und entschleunigend. Durch spezielle Übungen werden all Ihre Sinne stimuliert und sie erleben das Ökosystem Wald wie noch nie zuvor.

Im Anschluss an das gemeinsame Waldbaden, kehren wir auf der urigen Rumpenmühle ein, wo wir exklusiv bei Lagerfeuer und einer Vesper noch zusammensitzen und den Nachmittag locker ausklingen lassen.



Dauer der Veranstaltung: ca. 4 Std.

Anzahl Teilnehmer: min. 10 Personen, max. 18 Personen

Konstitution: Sie sollten gut laufen und 2-4 km bewältigen können

Ort: Rumpenmühle in 61276 Weilrod

Preis auf Anfrage: impulse@michaela-dalchow.de oder Mobil 0163 233 1968

Veranstalterin: Michaela Dalchow, Simsonstr. 26, 60385 Ffm., michaela-dalchow.de