

# WALDBADEN (Shinrin Yoku)

## ACHTSAMKEIT. NATUR. DU.

**21. Dezember 2025, von 10:00 bis 14:00 Uhr,  
in Deutscher Gebärdensprache**

### **Kursleitung: Sören Gerloke**

Dipl.-Pädagoge, Naturcoach und Kursleiter für Waldbaden

### **Ort: Kreuzlinger Forst**

Südwestlich von München, in der Nähe des S-Bahnhofs Stockdorf,  
nähere Informationen zum Treffpunkt nach Anmeldung



#### **Vier Stunden Waldbaden – Achtsamkeit. Natur. Du.**

Sehnt du dich nach einer Pause vom Alltag? Dann komm mit raus – in den Wald, ins Grün, ins Jetzt. Beim Waldbaden lassen wir die Hektik hinter uns, bewegen uns achtsam durch die Natur, atmen durch und spüren: Ich bin da. Ganz bei mir. Mit kleinen Impulsen, langsamen Schritten und bewusstem Wahrnehmen öffnen wir die Sinne, finden Ruhe und Kraft – und entdecken, wie wohltuend einfach „nur sein“ sein kann.

#### **Teilnahmegebühr**

39,00 EUR pro Person (min. 3 Personen, max. 10 Personen)

#### **Anmeldung**

Bei Interesse oder Fragen kannst du mir gerne eine E-Mail an [info@naturcoach-soeren.de](mailto:info@naturcoach-soeren.de) senden oder das Kontaktformular auf <https://www.naturcoach-soeren.de> nutzen. Weitere Infos und AGB findest du auf der Website.

**Alles Gute für dich und bis bald im Wald!**