

WALDBADEN (Shinrin Yoku)

ACHTSAMKEIT. NATUR. DU.

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

Kursleitung: Sören Gericke

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.

Sehnst 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** 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!