

ZEIT FÜR DICH: ADVENTS-WALDBADEN

**Lass den Alltag hinter dir und erlebe die
wohltuende Wirkung des Waldes bei:**

- Achtsamkeitsübungen
- sanften Bewegungsübungen aus dem Qi Gong
- Meditation
- einem gemütlichen Waldpicknick

Für mehr Ruhe, weniger Stress und neue Energie

Samstag, 28. November 2026

10:00 bis ca. 13:00 Uhr

Forstenrieder Park (Nähe S-Bahnhof Buchenhain)

Teilnahmegebühr: 32 € pro Person

Waldbaden in Deutscher Gebärdensprache (DGS)

Angeleitet von Sören, Kursleiter für Waldbaden und Naturcoach

Informationen unter www.naturcoach-soeren.de

Anmeldung per E-Mail an info@naturcoach-soeren.de