



## Shinrin Yoku – Waldbaden Achtsamkeit in der Natur

Schenke dir Achtsamkeit, Wohlbefinden & und stärke deine Gesundheit.

Das Lebens- und Ökosystem Wald erweist sich als gesundheitsfördernder und heilsamer Erfahrungsraum. Es ist eine uralte Tradition der Achtsamkeit. Wir verbringen Zeit im Wald auf eine neugierige Weise, wir haben viel Zeit zum Staunen, Erforschen und Entdecken. Die angeleiteten Übungen sollen dich für deinen Alltag inspirieren.



Leitung Diana Meyer, Shinrin-Yoku  
GesundheitstrainerIn SYGT @,und  
MBSR Trainerin

Ort Je nach Witterung ein einfach zu erreichender Ort in Steffisburg/Thun. Die angemeldeten Personen erhalten ein paar Tage vor der Durchführung (bei fast jedem Wetter) Informationen via Mail

Zeit 10 – 14 h

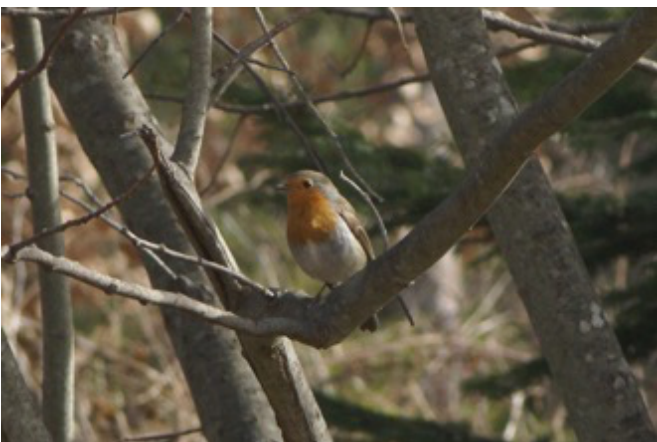
Termine 18. Mai 2024

Kosten 55.- via Twint, bar oder IBAN: CH47  
0900 0000 6916 0454 7

Mitbringen Witterungsangepasste und geländetaugliche Kleidung (bei Wind ist Regenkleidung auch praktisch)  
Sitzunterlage, warmer Tee,  
Zwischenverpflegung, Sonnen-,  
Zeckenschutzmittel, evtl.  
Wanderstöcke.



Anmeldung [diana.meyer@bluewin.ch](mailto:diana.meyer@bluewin.ch).  
079 569 13 07.



Versicherung ist Sache der  
Teilnehmenden