Shinrin Yoku
Waldbaden
Maria Di Salvo

Nutze den Wald als Quelle der Ruhe und
Kraft- und lerne sie frei zu atmen.
Bewusst im Wald Natur achtsam erleben.

# SHINRIN-YOKU/WALDBADEN & HEILGYMNASTIK

SCHENKE DIR EIN WOHLTUENDES WOCHENENDE IN DEN BÜNDNER BERGEN. DIE VERBINDUNG ZU DIR SELBST. WALDBADEN IST EINE WISSENSCHAFTLICHE FUNDIERTE ACHTSAMKEITSBASIERTE ENTSPANNUNGSMETHODE IN UND MIT DER NATUR. LASSE DICH INSPIRIEREN, IN SCHWUNG BRINGEN UND DEINE EINZIGARTIGKEIT LEUCHTEN. DURCH GEFÜHRTE ATEMÜBUNGEN UND HEILSAME MEDITATIONEN STÄRKST DU DEINE HERZENSQUALITÄT, LINDERST SCHMERZ, STÄRKST DEINEN KÖRPER, GEWINNST STABILITÄT UND KOMMST ZUR RUHE.

DIIE PRAKTISCHEN ÜBUNGEN IM WALD ERMÖGLICHEN DIR, DIE INSPIRIERENDE KRAFT DER NATUR HAUTNAH ZU ERLEBEN UND VERSTEHEN. SIE HELFEN DIR INNERE RUHE UND AUSGEGLICHENHEIT ZU FINDEN, KÖRPER UND GEIST TIEF ZU REGENERIEREN.

HEILGYMNASTIK BERUHIGT UNSER NERVENSYSTEM, UNTERSTÜTZT TIEF GREIFENDE HEILUNG UND LÄSST ZUR RUHE KOMMEN. DIE LICHTVOLLE ÜBUNGSFOLGE IST FÜR JEDEN PRAKTIZIERBAR UND HILFT UNS DABEI ZU ENTSTRESSEN UND EINEN KRAFTRAUM DER LIEBE ZU HAUSE ZU ERSCHAFFEN.

WO: HAUS DER BEGEGNUNG, KLOSTERWEG 16, CH -7130 ILANZ

WANN: FREITAG 29.OKTOBER 15:00 UHR BIS SONNTAG 31.OKTOBER 2027, 14.00 UHR

KOSTEN: 360 .- FR.

WEITERES: MITBRINGEN: PASSENDE OUTDOOR KLEIDUNG, BEQUEME KLEIDUNG FÜR DIE HEILGYMNASTIK
ES SIND KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG. NORMALE KONDITION, WIR SIND LANGSAM UNTERWEGS.

ANMELDUNG: TEL. +41 794584880
mariadisalvo@gmx.ch

KONTAKT: MARIA DI SALVO, SHINRIN YOKU GESUNDHEITSTRAINERIN,
ZERT. NIA BLACK BELT TEACHERIN