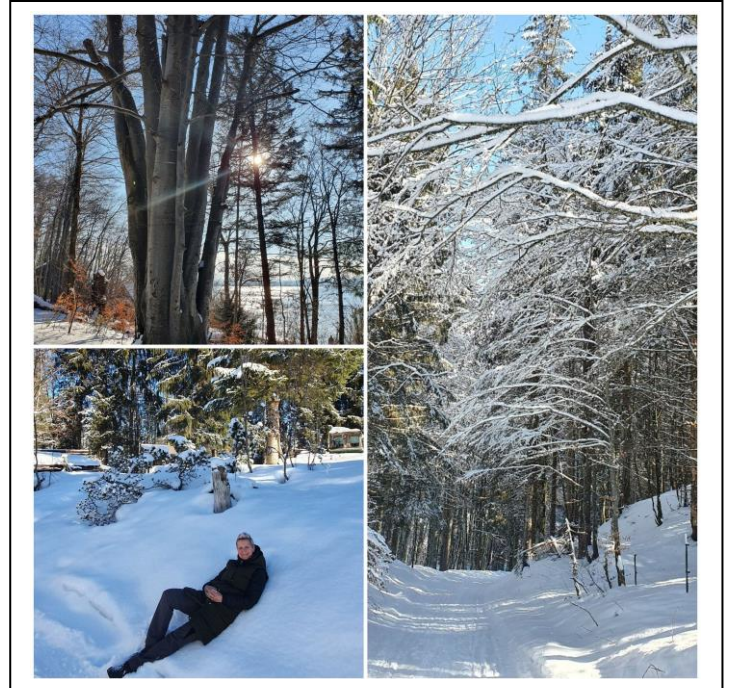


**Samstag 19.02.2022
von 13:00 von 16:00**

Winterwald und Teezeremonie - Sinnesrausch, Entspannung und Impulse

Veranstaltung von **Sabine Dörr Reloaded**
Theo-Koch-Schule Grünberg



Shinrin Yoku - Waldbaden ist mehr als nur spazieren gehen. Der Wald hat zu jeder Jahreszeit seinen Charm. Sie tanken neuen Energien und Kraft für Körper und Seele. Das Immunsystem wird aktiviert.

Sie bekommen Impulse, um mit den täglichen Belastungen und Überforderungen besser umzugehen und den Stress abzubauen. Durch kleine Übungen (Einladungen) werden alle Sinne sensibilisiert und Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Die gesundheitliche Wirkung auf Körper und Geist, sowie Immun-, Nerven- und Herz-Kreislaufsystem sind beeindruckend.

- Entspannung
- Stärkung des Immunsystems
- Neue Kraft für den Alltag
- Mit allen Sinnen erleben
- Zur Ruhe kommen

Terpene atmen

Mitten im Wald erleben Sie die Besonderheit der Teezeremonie und genießen hierzu eine Leckerei!

Als ausgebildete Stressmanagerin, Entspannungspädagogin und Kursleiterin für Waldbaden freue ich mich

auf Ihre Anmeldungen und Fragen.

Ihre

Sabine Dörr

RELOADED Massagen Gesundheitsprävention Coaching

0176 600 188 53

sabine.doerr@reloaded.coach www.reloaded.coach/Kurse-Veranstaltungen

Kosten: 30.-€ p.P.

Dauer: 3 Stunden

Weitere Informationen bei Buchung