



*betula*  
WILDNISCHULE

SHINRIN-YOKU  
WALDBADEN

... der etwas andere Waldaufenthalt





In einer sich scheinbar immer schneller drehenden Welt ist es wichtiger denn je, in sich selbst Ruhe und inneren Frieden zu finden. Verschiedene Wege dahin führen uns in die Stille des Waldes, der unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mit seinen tiefgehenden Heilkräften unterstützt.

### **Waldbaden...**

- \_stärkt die natürlichen Abwehrkräfte
- \_bringt das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht
- \_verbessert das Wohlbefinden und die Schlafqualität
- \_beugt körperlichen und seelischen Erkrankungen vor
- \_vertieft das Verbundenheitsgefühl mit der Natur



### **Was Sie erwartet...**

- \_frische und reine Waldluft
- \_Stille und natürliche Klänge
- \_Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken
- \_Übungen zur Verfeinerung der Sinne und der Wahrnehmung
- \_Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- \_leichte Yoga- und Qi Gong-Übungen

Wir, das sind Kristin Henning & Tine Schoenenberg, laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns in den Wald einzutauchen!



### **MEHR INFORMATIONEN**

zu den Heilkräften des Waldes  
& unseren Terminen unter:

[www.wildnisschule-betula.de](http://www.wildnisschule-betula.de)

[info@wildnisschule-betula.de](mailto:info@wildnisschule-betula.de)

M 0157. 543 177 43 (Region OPR)

M 0178. 717 89 92 (Region Berlin)

