

Heilkraft des Waldes

Waldbaden



Der Kneipp-Verein Domat/Ems und Umgebung lädt am 18. August 2021 zu einem «Feuerstellengespräch» mit Daniela Elmiger Amrein ein. Die zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin und Kneipp Gesundheitsberaterin wird auf dem Robinson Spielplatz in Domat/Ems über die Heilkraft des Waldes, der Lebensfreude und über den Bezug auf unser Immunsystem sprechen. Shinrin Yoku oder Waldbaden werden im Moment in vielen Medien als neuer Trend aufgegriffen. Wussten Sie, dass bereits Sebastian Kneipp Wald-Luftbäder verschrieben hat? Was es damit auf sich hat, was wirklich wissenschaftlich bewiesen ist und was nicht, erfahren die Teilnehmenden gleich draussen vor dem nahen Wald. Sie erhalten einen Überblick über den gesundheitlichen Nutzen, praktische Anleitungen und dürfen gleich einige Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen vor Ort miterleben. Lassen Sie sich diesen interessanten Abend nicht entgehen.



- Leitung** Daniela Elmiger Amrein, Gisikon
- Datum** Mittwoch, 18. August 2021, 18:00 – 19:30 Uhr
- Treffpunkt** Robinson Spielplatz, Domat/Ems
- Kosten** CHF 15.- / Gäste CHF 20.-
- Anmeldung** Marcella Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends oder bis 16. August m.rischatsch@gmx.ch