



**„WALDBADEN“ ist:**

**aufmerksam - achtsam - bewusst  
die Wunderwelt Wald mit allen Sinnen  
staunend wahrnehmen und erleben...**

**... Entspannen, zur Ruhe kommen, das Immunsystem und den Körper stärken,  
der Stille Raum geben, Lebensfreude spüren, lachen ...**

**mit Begleitung von Waldbadencoach  
Ingrid Engelmayer**

**Dauer: ca. 3 Stunden,  
bitte Trinkflasche mitnehmen und mit warmer, dem Wetter angepasster Kleidung.**

**Treffpunkt: Jost-MÜHLE 8384 Windisch-Minihof 188**

**Termin: Samstag, 11. Mai 2024 um 13.00 Uhr**

**Anmeldung: Ingrid Engelmayer**

**0664/920 16 04 oder engel-ingrid@gmx.at**

**Kostenbeitrag:**

**Euro 20,--**