

Auszeit im WALD

„Waldbaden – Stunden nur für dich“

Unter Waldbaden versteht man grundsätzlich das bewusste Verweilen in Wald, um sich körperlich und geistig zu erholen und seine Gesundheit zu stärken.

Waldbaden bedeutet

- in die frische Waldluft bewusst einzutauchen
- den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen
- Energie und Freude tanken
- Ruhe zu genießen u.v.m.

**Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltagsstress
und tauchen Sie ein in die ruhige Welt des Waldes!**

WO: Familie Hinterramskogler, Thalbauer 2, 3343 Hollenstein an der Ybbs

**Ich freue mich auf Ihren Besuch in meinem Wald und bitte Sie
folgende Dinge mitzunehmen!**

Festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung!

Mit freundlichen Grüßen



**Bettina Hinterramskogler
(Waldbadetrainerin)**

Bei Interesse: 0664/ 73 06 26 15