



And into the forest I go  
to lose my mind and find my soul.  
John Muir

# Erlebe die Heilkraft des Waldes

**Durchatmen, eintauchen, entspannen.**

Komm mit mir in den Wald und tauche ein in die magische Welt des Waldbadens. Waldbaden ist kein gewöhnlicher Spaziergang im Park. Es ist eine bewusste Erfahrung, bei der wir uns auf unsere Sinne konzentrieren und die heilende Kraft der Natur auf uns wirken lassen. Durch verschiedene Sinnesübungen, Meditation und Achtsamkeitsübungen erleben wir die Natur mit allen Sinnen. Studien belegen die positiven Auswirkungen des Waldbadens auf unsere Gesundheit.

## **Mit Waldbaden kannst du ...**

- ☘ den Stressabbau fördern
- ☘ deinen Schlaf verbessern
- ☘ die Produktion von Anti-Krebsproteinen und die Bildung von Killerzellen steigern
- ☘ dein Immunsystem stärken

Wenn du nach Ruhe und Entspannung suchst und dich tief mit der Natur verbinden willst, dann melde dich bei mir.  
**Ich freue mich auf dich!**

*Sarah*



**Sarah Haselböck**  
zertifizierte Waldbadetrainerin

**Dauer:** ca. drei Stunden

**Ort:** Klein-Pöchlarn

**Kosten:** € 49,-

**Nähere Infos & Anmeldung:**  
0650 82 84 996



📍 [sarah.wald.natur.freiheit](#)

👤 Sarah Haselböck