

Heilsame Waldtherapie - Waldbaden nach Shinrin

von Janita Webeler

Ruhe und Erholung beim Wandern in Wäldern finden

Die Achtsamkeit und die eigenen Sinne schärfen, zu sich selbst finden und die heilende Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele spüren. Ob im Urlaub oder im Wald daheim, jeder kann die beruhigende Atmosphäre unserer Wälder zu jeder Jahreszeit für sein eigenes Wohlergehen nutzen.



Heilsame Waldtherapie

2023

Waldbaden nach Shinrin Yoku

