



## Waldbaden – Erlebe die Heilkraft des Waldes

15. bis 18. Oktober 2020 in Leutasch

In die **Ruhe und Geborgenheit** des Waldes eintauchen, **Abschalten** und **absichtslos Schlendern**, Ballast abwerfen, Achtsamkeit praktizieren, dem Rauschen der Blätter lauschen, das Streicheln der Waldluft auf der Haut spüren, die Grün- und Brauntöne bei einer **Rast** bestaunen, **Aufatmen und Augenentspannung** genießen, den **faszinierenden Geruch** des Waldes wahrnehmen, in die Baumkronen und Wolken schauen, im **Hier und Jetzt** verweilen - all das ist **Waldbaden**.

Von Herzen lade ich Dich ein, das Waldbaden **mit allen Sinnen** an diesem Kraftort zu erleben. **Natur-Meditationen, Chanten** von Liedern, die uns mit den Elementen verbinden, **kreative Elemente**, leichte **Wanderungen** von 4-6 km sowie Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen das **Waldbaden-Erlebnis** und die **Heilkraft des Waldes**.

**Botenstoffe** von Bäumen und Pflanzen, die **Terpene**, stärken das Immunsystem und reduzieren Stresshormone. Terpene sind maßgeblich beim Waldbaden, das aus Japan kommt und dort „**Shinrin Yoku**“ genannt wird.

Verweilen im Wald ist eine ideale **Prävention** für Deine Gesundheit und **Balsam** für Deine Seele. Deine **Abwehrkräfte** werden gestärkt, Deine **Stimmung** hellt sich auf, **Angst, Aggression und Erschöpfung verringern** sich signifikant. Dein Herz-, Kreislauf- und Nervensystem wird positiv beeinflusst, Atemwege und Deine Haut werden entlastet. In der Waldatmosphäre kommst Du zu Dir und verbindest Dich mit der Natur und Dir.



Die **Bio-Landpension** liegt **ruhig** in der Leutascher Bergwelt auf 1.130 Meter. Beim Betreten des Landidylls spürst du gleich das gesunde Raumklima und die **Herzenswärme**. **Entspannung** bietet die Saunalandschaft. Der Ort ist ideal mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.



**Termin: 15.-18. Oktober 2020:** Beginn: 16:00 Uhr, Ende ca. 15:00 Uhr

**Teilnehmende:** Viel Individualität mit 4-8 Personen

**Ort:** Bio-Landpension Monika, Weidach 347, 6105 Leutasch, Österreich  
3 Übernachtungen inklusive 3x legendärem Biofrühstück und  
3 vegetarischen Abendessen

- Doppelzimmer zur Einzelbenutzung 72,80 €/pro Nacht

- Doppelzimmer 62,80 € pro Person/pro Nacht

**Teilnehmer:** 4 bis 8 Personen

**Kursgebühr:** 444 Euro

**Information:** Ein individuelles Coaching ist auf Anfrage möglich;  
Sonderpreis 100,- €/Stunde.

Bitte Rucksack, Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Getränkeflasche, Wanderstöcke sowie Sonnen- und Regenschutz mitbringen.

**Anreise:** Bei Bahnreise gute Busverbindung nach Leutasch

**Hier geht's zur Anmeldung** bitte bis **spätestens 20. September 2020**

Lasse Dich überraschen und sei bei diesem Naturerlebnis dabei. Du wirst es lieben. Es steigert Dein Wohlbefinden.

Julietta



### Julietta Haun

Spiritueller, ganzheitlicher Coach  
Energie- und Heilarbeit  
Kursleiterin Waldbaden,  
Chantleiterin, Meditationslehrerin  
Ausbildungen, Urlaubsseminare

[www.julietta-haun.de](http://www.julietta-haun.de)

Gräfelfinger Str. 158  
81373 München  
Tel.: 089 700 666 41  
Mobil: 0176/45 50 92 15

[julietta.haun@gmx.de](mailto:julietta.haun@gmx.de)