

After Work: Waldbaden

Anleitung zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Di 16.06.2026, 17.45 Uhr

Wald tut gut: Bereits nach 1 Stunde "Waldbaden" zeigt sich eine deutliche Wirkung. Das Stressempfinden kann um 40 % reduziert werden. Mikroben, Anionen und pflanzliche Botenstoffe wirken sich auf unser ganzes System und unsere Gesundheit positiv aus.

Was erwartet Sie? Michaela Brummer, ausgebildete Kursleiterin für Waldbaden beim BVWA e.V. nimmt Sie mit durch einen wunderschönen, ruhigen Wald. Durch gezielte und achtsame Übungen lassen Sie den stressigen Alltag los.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag fühlen Sie sich wie neu geboren. Kommen Sie mit und probieren Sie es aus.

Weitere Termine: Fr, 03.07., Mi 15.07.

Parkplatz am neuen Friedhof Mehring, 84561 Mehring

Mitveranstalter

LBV Kreisgruppe Altötting

Referentin

Michaela Brummer, Waldführerin

Kosten

10 Euro

Hinweis

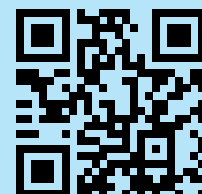
Mehr Informationen www.waldfuehrung-burghausen.de
Die Strecke ist ca. 2-3 km lang und 50 HM.
Maximal 10 Teilnehmer.

Anmeldung

über die Referentin unter info@waldfuehrung-burghausen.de



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2026-05-28 15:06:31