KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

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.

Ort
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

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de