



Waldbaden am Schmalah See

Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden.

Waldbaden ist zu jeder Jahreszeit heilsam und gesund, auch an Tagen mit Niederschlag.

Die Abgabe an pflanzlichen Botenstoffen (Terpenen) ist an warmen Tagen höher als an kalten, nach einem Regenschauer oder bei Nebel ist die Konzentration der gesundheitsfördernden Terpene in der Luft sogar besonders hoch.

Am See der Gegensätze machen Sie gemeinsam Kontemplations- und Achtsamkeitsübungen.

- Veranstalter:** Naturschule Hochsauerland UG und Ortsgruppe Hochsauerland des Bundesverbandes Waldbaden (BWA)
- Leitung:** Ulla Guntermann-Kollex und Manuela Buchau
Zert. Naturpädagoginnen und Kursleiterinnen Waldbaden (zert. vom Bundesverband Waldbaden BWA e.V.)
- Termine:** Montag, 9. Mai 2022
Montag, 13. Juni 2022
- Start:** 15:00 Uhr | Dauer: ca. 2 Stunden
- Treffpunkt:** Wanderparkplatz Schmalah, Kirchstraße, bei der Unterführung, Brilon-Wald
- Hinweis:** Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste, bequeme Kleidung tragen.
- Kosten:** 5,- € p.P.
- Seelenort:** Schmalah See



Ins Fließen kommen