



Foto: Zoë Daniela Lorek

Donnerstag, 25. Mai 2023, 19:30 Uhr

Shinrin Yoku – Waldbaden

Vortrag von Zoë Daniela Lorek, Waldbaden Institut Schweiz



Spazieren Sie noch oder baden Sie schon im Wald?

Das Waldbaden – oder Shinrin Yoku – hat allerdings nichts mit Schwimmen im Wald zu tun, vielmehr mit Eintauchen in die Waldatmosphäre. Die Naturheilmethode ist dabei viel mehr als ein Spaziergang im Wald und verspricht uns Heilung für Körper, Geist und Seele.

Woher das Waldbaden kommt, was es bedeutet, wie es praktiziert wird und warum uns der Wald so gut tut, zeigt uns die Leiterin des Waldbaden Institut Schweiz an diesem Abend auf.

**Keine Kosten. Anmeldung bis 20. Mai 2023.
bibliothek@rueti.ch oder Tel. 055 536 15 65**