



SELBSTHILFE  
ENTSPANNT

# WALDBADEN

## Ein Outdoor-Workshop



Montag  
05.06.2023  
17:00-18:30 Uhr



Regattatum  
Freiherr-vom-Stein  
-Straße 206a  
45133 Essen



selbsthilfe@  
wiesenetz.de  
0201-207676

Bei dieser Veranstaltung können Sie unter Anleitung von Erlebnispädagogin und Mentaltrainerin Melanie Hundacker ein Stück weit Ihr Natur-Defizit ausgleichen und das Immunsystem stärken. Lernen Sie eine Facette von Achtsamkeit kennen und genießen Sie die frische Luft. Denn unser Alltag hält die meisten von uns "indoor" gefangen. Den Ausgleich zu schaffen und Begeisterung fürs Draußen-Sein zu wecken, ist das Ziel dieses Angebotes. Nehmen Sie sich Zeit - Zeit für sich, Zeit für sich IN der Natur. Nehmen Sie wieder Kontakt auf zu dem, was wir Menschen dringend brauchen: Natur.

Waldbaden ist ganzjährig gesund und durchführbar. Spazierfahrt auf Waldpfaden ist ausreichend. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und bringen Sie eine Picknickdecke oder Sitzkissen und ggf. ein Getränk mit.

Wenn Sie neugierig geworden sind, melden Sie sich bis zum 1. Juni bei uns an. Wir freuen uns auf eine erfrischende Veranstaltung mit Ihnen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Ihr WIESE e.V.-Team