

**Ferienland Ostsee - Geltinger Bucht e.V.**

**Heinrich Nissen**

Nordstraße 2, 24395 Gelting

<https://www.ferienlandostsee.de>

[info@ferienlandostsee.de](mailto:info@ferienlandostsee.de)



## **Waldbaden – Entspannung pur Kleine Auszeit, große Wirkung – für Körper, Geist & Seele**



**Datum:**

Freitag 25.04.2025, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Adresse:**

Kappeln Genaue Info folgt mit der Anmeldebestätigung., 24376 Kappeln

**Mobil:**

0177 / 7888130

**E-Mail:**

[info@best-inspired.de](mailto:info@best-inspired.de)

**Beschreibung:**

Natur- und Landschaftsführerin, Entspannungstrainerin: Christina Best

**Stress loslassen, Ruhe finden & Energie tanken**

Im Wald kommen wir schnell zur Ruhe. Die frische, erdige Luft, das sanfte Rauschen der Blätter und die Naturtöne wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ziel des Waldbadens ist es, dir Fähigkeiten zu vermitteln, wie du auch im Alltag Inseln der Ruhe und Regeneration für dich schaffen kannst.

*Sinneserfahrungen:* Unsere Sinne werden bewusst angesprochen – das steigert unser Wohlbefinden.

*Natürliche Ruhe-Oase:* Ein Aufenthalt im Wald senkt den Stresspegel, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung.

*Gemeinsame Erkundungen:* Inmitten der Bäume finden wir Frieden und Inspiration.

**Genieße den Wald mit allen Sinnen!****Preis:**

**Erwachsener: 17,00 €**

**Veranstalter:**

Erlebnisführungen Schleiregion

**Karte:**

<https://www.google.com/maps/search/?api=1&query=54.6746346,9.940032>