



Sandra Knümann

WALDBADEN IM FRÜHLING

Entspannen und Kraft
schöpfen in der Natur



RAUSGEHEN UND RUNTERKOMMEN

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast Dich entschieden, den drei großen "G's" in Deinem Leben mehr Aufmerksamkeit zu schenken:

Gesundheit - Glück - Gelassenheit

Waldbaden ist ein bewährter Weg, um Dich dabei zu unterstützen. Von März bis Juni gibt Dir Dein Waldbaden-Set wertvolle Anregungen, wie Du den Frühling bewusst erleben und Dich mit der Kraft der Natur verbinden kannst.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude auf diesem Weg!

Herzlich,
Sandra Knümann

INHALT

"In den Wäldern sind
Dinge, über die
nachzudenken man
jahrelang im Moos liegen
könnte."
(Franz Kafka)

Was ist Waldbaden?	3
Waldbaden ist gesund	4
Was wirkt beim Waldbaden?	5
Über Dein Workbook: Aufbau und Einsatz der Aktivitäten	6
So holst Du das Beste für Dich heraus	7
Waldbade-Aktivitäten und naturkundliche Hinweise	10
Schatzsuche für EntdeckerInnen	27
Beispiele für 4 individuelle Waldbäder	28
Übersicht aller Aktivitäten	34
Weiterführende Informationen / Impressum	35