

Hallo.

Ich bin der David, Koch im Kientalerhof, Wildpflanzenkenner ,
Wald- und Naturmensch und Kursleiter im Waldbaden.

Zertifiziert beim Waldbaden Institut Schweiz

**Ich biete einmal im Monat Sonntags ein ca. 2-stündiges Waldbaden
für Fr. 50.00 für interessierte Naturfreunde an**

Was ist Waldbaden, im Japanischen auch Shinrin Yoku genannt,
eigentlich ?

Es ist wesentlich mehr als nur ein Spaziergang durch den Wald.

Wir tauchen tief in die Atmosphäre des Waldes ein.

Nach und nach werden durch Übungen in Stille, kreativ und auch humorvoll, alle
Sinne angeregt und wir kommen im SEIN an.

Unsere Körperzellen erinnern sich und wir sind nach und nach wieder in dieser
Rückverbindung.

Automatisch bauen wir Ängste und Stress ab, der Blutdruck senkt sich, das
Immunsystem wird gestärkt, auch unser Schlaf wird besser.

Das sind nur ein paar Effekte.

Seelenbalsam in Zeiten des ewigen Funktionierens , Stress und Multitasking.

Kontaktiere mich gerne unter 077 455 54 95 (auch WhasApp und Telegram)
oder frag nach mir in der Küche.

Waldige Grüsse, der David Bäume

