

Waldbaden am Bärnsee

Heilsame Auszeit in der Natur

Shinrin Yoku - japanisch für Waldbaden - schenkt Raum zum Innehalten, beruhigt bei Stress, stärkt das innere Gleichgewicht und vertieft die Verbindung zur Natur. Waldbaden macht einfach gute Laune!

Achtsames
Spazieren

Impulse aus der
Wildnispädagogik

Naturmeditation



Atem- und
Körperübungen

...alles in deinem
Tempo!

Wissenschaftlich belegt:

- Waldbaden reduziert Stress
- Stabilisiert den Blutdruck
- Verbessert die Schlafqualität
- Fördert mentale Gesundheit

Anmeldung & Infos

info@martina-bachhuber.de
www.martina-bachhuber.de
+49 15772923411



natuerlichinspiriert

Shinrin Yoku

Mit Martina Bachhuber



Termine 2026 - am Bärnsee bei Aschau im Chiemgau

18.04.	25.07.	24.10.
23.05.	29.08.	
27.06.	26.09.	

Wunschtermin
auf Anfrage!

Anmeldung & Infos

info@martina-bachhuber.de
www.martina-bachhuber.de
+49 15772923411

Samstags von 10-12:30 Uhr.
Kosten: Regulär 23€, mit
Kurkarte 21€



naturlichinspiriert

