



# Stress loswerden - Waldbaden



**Samstag, 02.11. 13:30-16:00 Uhr**

**Treffpunkt: Vahrenwinkelweg, Waldparkplatz**

Ihr wollt euren stressigen und schnellen Alltag für eine kurze Zeit verlassen? Dann ist Waldbaden genau das Richtige für euch:

Gemeinsam schlendern wir durch den Wald und nutzen die Achtsamkeit auf die kleinen Dinge um zu entspannen und zur inneren Ruhe zu kommen. Durch kurze Meditationen und verschiedene „waldaffine & entschleunigte“ Übungen werdet ihr feststellen, wie einfach es ist, euren Akku wieder aufzuladen und eurem Alltag energiegeladener zu begegnen. Seid gespannt!

Bitte denkt an festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, eine Kleinigkeit zum Trinken und Essen, Mückenspray und eine kleine Sitzunterlage.

Anmeldeschluss ist der 25.10.2024. Maximale Teilnehmeranzahl: 10 Personen (ab 18 Jahren). Das Waldbaden findet auch bei Regen statt, nicht bei Gewitter oder Sturm.

Nichtmitglieder 12 € • Mitglieder 10 €

Anmeldung unter 040-70108456 oder an [info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)

Trainer: Dennis Neumann-Techentin

geprüfter Kursleiter der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg  
[info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)  
[tshsport.de](http://tshsport.de)

**TSH-Sportzentrum**

**Sport – nur besser!**