WALDZEIT

FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Als ausgebildete Waldwohl® Trainerin und Kursleiterin für Waldbaden- Achtsamkeit im Wald®, biete ich Waldbäder ab 90 Minuten an.

Durch geführte Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen, kann ich dir helfen, deine Gesundheit ganzheitlich zu stärken.

Buche deine Waldzeit in geschütztem Rahmen, in kleinen Gruppen oder alleine.

Termine im Raum Hannover & Celle werden im Internet angekündigt, oder finden nach Absprache statt. Gerne in deiner Mittags-pause oder nach Feierabend.

SCHNECKEN

DER GELASSENHEIT AUF DER SPUR

Schnecken kommen trotz ihres Tempos
-oder vielleicht gerade deshalb- an ihr Ziel.

Wir **wechseln** die **Perspektive** und gelangen zu neuer Erkenntnis.

Wir entdecken den Wald mit allen Sinnen und **stärken** unsere **Wahrnehmung**

Wir **entwickeln Achtsamkeit** für ein glückliches, erfülltes Leben mit der Natur.

Wald macht stark!

Ariane Raguse
Mail: info@waldmachtstark.de
Fon: 0151-19617877

Gesundheitsförderung & Prävention

WALDWOHL® PARTNER

Niedersächsische Landesforsten
Kooperationspartner

WALD MACHT STARK !

Entwickel deine Stärken

RUHE & GELASSENHEIT

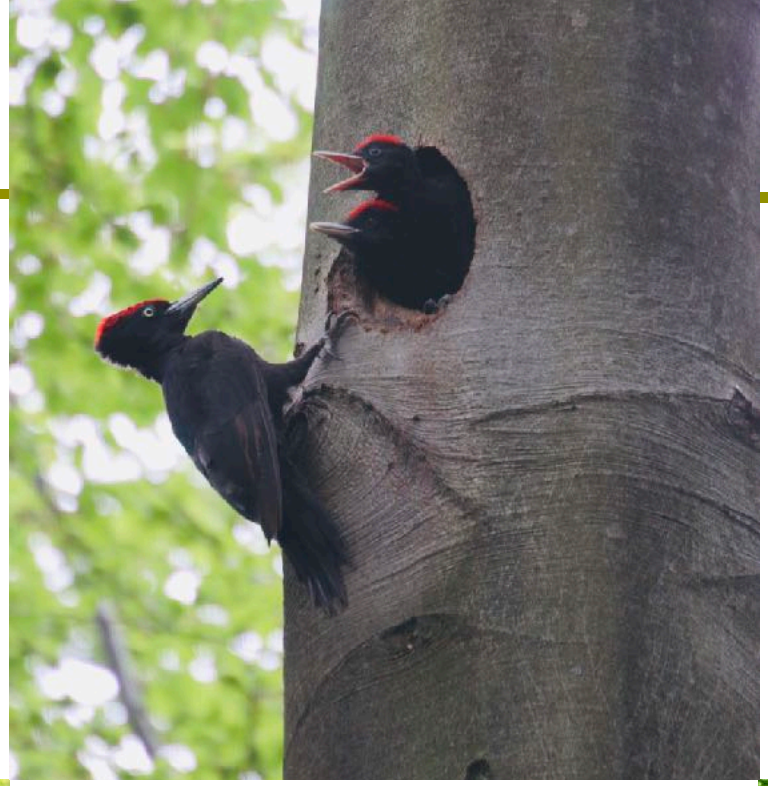
SIND WICHTIG FÜR UNSER MINDSET

Gönn dir regelmäßig Zeit, die frische Waldluft einzuatmen, die Stille im Wald zu genießen und deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Ich kann dich dabei unterstützen eine Pause vom Alltag zu nehmen, deine Wahrnehmung zu schärfen und mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Das hilft dir um die täglichen Hürden zu meistern, und entspannt den Tag ausklingen zulassen.

Trainiere sanft Körper, Geist und Seele.



MIT ALLEN SINNEN

IN DIE WALDATMOSPHÄRE EINTAUCHEN

Ist in Japan und Südkorea bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Es wird Shinrin Yoku und in Korea Sanlimyok genannt und hier als „Waldbaden“ bezeichnet.

Das ist möglich, weil der Wald ganz wunderbare Fähigkeiten hat, die uns in vielfältiger Art und Weise ganzheitlich in unserer Entwicklung fördern.

Studien belegen komplexe Wirkungen von Waldaufenthalten, die sich positiv auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem auswirken.

Regelmäßige Aufenthalte im Wald tun unserer Gesundheit deshalb richtig gut und können Körper, Geist und Seele stärken.

ACHTSAME ZEIT IM WALD HILFT DIR

- In ein entspanntes Leben einzusteigen
- Stress abzubauen & Resilienz zu trainieren
- Mehr Lebensfreude zu empfinden
- Die Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- im Hier und Jetzt anzukommen
- Mehr Verbundenheit zu dir selbst und der Natur zu entwickeln