

Waldbaden auf dem Sonnenberg  
Samstag, 19. September 2020



### «Waldbaden – Kennenlernen» auf dem Sonnenberg

Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen in Langsamkeit und Stille im Wald, um sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Der Wald wirkt entspannend auf dein Nervensystem, reguliert deinen Hormonhaushalt und stärkt auf natürlichste Weise dein Immunsystem.

Auf einem Rundgang über den Sonnenberg wird Ines Neubauer ins Waldbaden einführen und mit kleinen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen zeigen, wie du mit all deinen Sinnen in den Wald und seine heilsame Atmosphäre eintauchen kannst. In der Wolfsschlucht werden wir etwas länger verweilen. Wir wenden uns bewusst den Farben, Tönen und Gerüchen des Waldes zu, um die Natur als Kraftquelle und Ort der Entspannung zu erfahren. Mitten im Wald, wo Entschleunigung, Gelassenheit und Achtsamkeit von ganz allein kommen, erfährst du, wie du mit Hilfe der Natur Stress abbaust und deine Gedanken sanft beruhigst.

**Für wen** Naturinteressierte jeden Alters, Familien, Kinder und Sonnenbergfans

**Wann** Samstag, 19. September 2020 (Der Rundgang findet bei jeder Witterung statt, ausser bei Gewitter oder Sturm. In Zweifelsfällen gibt [www.prosonnenberg.ch](http://www.prosonnenberg.ch) Auskunft über die Durchführung.)

**Treffpunkt** 13.30 Uhr bei der Bergstation der Sonnenbergbahn

**Dauer** ca. 2.5 Stunden

**Ausrüstung** Gutes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung und Sitzunterlage

**Kosten** werden durch Pro Sonnenberg übernommen. Für eine kleine Verpflegung ist gesorgt.

**Anmeldung** bis spätestens 13. September 2020 an Kathrin Graber, Präsidentin [info@prosonnenberg.ch](mailto:info@prosonnenberg.ch). Die Gruppengrösse beschränkt sich auf max. 20 Personen.

