



GESUNDES
GÖLLERSDORF |



Einladung zum Workshop

Lebensraum Wald - Waldbaden



Referentin: Sonja Götzinger
Waldpädagogin, Waldbadtrainerin
www.haende-erzaehlen.at

Freitag, 17. April 2026

15-17 Uhr, Treffpunkt: Dorfhaus Porrau
(Ersatztermin bei Schlechtwetter: 24.4.2026, 15-17Uhr)

Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet „Baden in der Waldluft“ und ist eine anerkannte Naturheilmethode aus Japan, die viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, Körper, Geist und Seele hat. Lasse dich auf eine Sinnesreise ein, um Stress abzubauen, dich zu entspannen und dein Immunsystems zu stärken.

Unkostenbeitrag: 10€

Mitzubringen: Gymnastikmatte und entspr. Outdoorbekleidung

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher verbindliche Anmeldung
bei Sonja Götzinger 0676-612 77 41 notwendig!