

WALDWELLNESS

Woran liegt es, dass wir Alle ständig gestresst sind?
Gibt es ein Rezept für Ruhe?
Die Lösung ist näher als Sie denken

ShinrinYoku- Woche

Unsere Gäste erwartet ein kreatives, innovatives und individuelles Konzept, bestehend aus drei Komponenten:

- **Waldbaden** bedeutet Eintauchen in die Wald-Atmosphäre und dabei Natur erleben und die positiven Einflüsse auf Körper, Geist und Seele erfahren
 - **Bewusste Ernährung** und Beobachtung der Ernährungsgewohnheiten
 - Eigene Anleitung zum „Baden im Wald“ erhalten und Erlernen von **Übungen zu allgemeinem Wohlbefinden**, Gesundheit und zur mentalen Agilität.
- 4x Übernachtung inkl. HP
 - 4x Morgenmeditation
 - 3x abwechslungsreiche, verschieden thematisierte Wanderungen
 - 1x Kneippen mit Kneipp-Coach (Kneippbecken)
 - 1x Sauna
 - 1-2x Entspannungseinheiten, Geh- und Atemmeditation, kleine Gesprächseinheiten
 - 1x Kräuterküche

ab 990,00 € p.P.

Kleine Auszeit – unser Herzstück

Es erwarten Sie unter anderem:

- Meditationen
- Atemtechniken oder alternative Entspannungsübungen
- Energieübungen
- Fantasiereisen
- Innere Balance für Ihren Alltag
- Gespräche mit Tiefgang und Selbsterfahrung
- individuelle Betreuung durch ein qualifiziertes Team

Übernachtung und Verpflegung: 295,00€ beinhaltet 2 Übernachtungen 2 x Frühstück, 2 x Abendessen, 3x Mittagessen und Pausenverpflegung

Seminargebühr: 780,00 € (beinhaltet 3 Seminartage die Seminargebühr kann gefördert werden) Für Infos wenden Sie sich gern an das Team des WaldResort!

Buchbar in:

WaldResort – Am Nationalpark Hainich
Ferienanlage Weberstedt GmbH
Hauptstraße 90 E , 99820 Hörselberg-Hainich OT Behringen
Tel.: 036022 / 188 10
E-Mail: info@waldresort-hainich.de
www.waldresort-hainich.de

Oder:

Wenden Sie sich bitte an:

„Thüringen Welt“
Lauwetter 25, 98527 Suhl
Tel.: 03681 / 3535849, Fax: 03681 / 300209
Email: kontakt@thueringen-welt.de
www.thueringen-welt.de

