



„Baden in der Atmosphäre des Waldes“ reduziert Stress und verhilft uns ganz natürlich zu mehr Energie und Lebensfreude.



Waldbaden / Shinrin Yoku

Die Forschergruppe um Professor Dr. Qing Li, Begründer des Shinrin Yoku und Experte für Waldmedizin, fand u. a. heraus, dass durch Waldbaden ...

- die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Blut deutlich ansteigt und sich die Immunabwehr verbessert.
- Stresshormone reduziert werden und wir uns bereits nach fünf Minuten entspannen.
- der Blutdruck reguliert wird und dieser Effekt nachhaltig wirkt.
- unsere mentale Verfassung positiv beeinflusst wird.

Schalten Sie einen Gang runter und lernen Sie „Dr. Wald“ persönlich und intensiv kennen. Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

Carola Bartelheimer
(Kursleiterin Waldbaden / Shinrin Yoku)
www.treffpunkt-natur.eu
C.Bartelheimer@gmx.net