



Auszeit im **WALD**

„Shinrin Yoku“



Bettina Hinterramskogler
Waldbadetrainerin
Thalbauer 2
3343 Hollenstein/Ybbs
Tel: 0664/73062615



Waldbaden ist das
bewusste Verweilen im Wald.
Es führt zur körperlicher
und geistiger **Erholung**
und stärkt die **Gesundheit**.

Waldbaden

- hilft das Immunsystem zu stärken
- hilft Stress abzubauen
- fördert die Konzentration
- fördert die Bildung von Anti-Krebs-Protein und des Herzschutzhormons DHEA