

# Waldbaden mit dem Kneippverein



**Der Wasserburger Kneippverein ist nach der erzwungenen Corona-Pause wieder aktiv – und zwar am kommenden Samstag, 20. Juni. Er lädt zum Waldbaden ein mit Gesundheitstrainerin: Manuela Diemand. Der Begriff „Waldbaden“ leitet sich vom japanischen „Shinrin-Yoku“ ab, was so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ bedeutet ...**

Ziele sind zum Beispiel die Entschleunigung, in und mit der Natur entspannen, von täglichen Stressoren lösen, Kraft tanken, zur Ruhe finden und bei sich selbst ankommen.

*Der Kneippverein: Das Waldbaden hat nachgewiesene Effekte auf die allgemeine Gesundheitsförderung, steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden und wirkt präventiv bei stressbedingten Belastungen. Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre ein!*

**Mit der Wald-Gesundheitstrainerin Manuela Diemand am nächsten Samstag, 20. Juni, von 14 bis 17 Uhr.**

**Kosten: 20 Euro je Teilnahme – 15 Euro für Mitglieder**

**Treffpunkt ist der Parkplatz Raab in Hafenham – maximal zwölf Teilnehmer.**

**Deshalb bitte bis zum Freitag, 19. Juni, anmelden!**

**Bei der Geschäftsstelle in der Schustergasse 5 – Telefon werktags ab 10 Uhr unter der 08071 7401.**