Schnuppertag Waldbaden - Urlaub im Wald

"Waldbaden ist keineswegs außergewöhnlich. Die Ergebnisse, die Menschen dadurch erzielen, sind es jedoch häufig schon." - Sky Maria

Waldbaden ist eine aus Japan stammende naturbezogene Methode aus den 80er Jahren. Ziel der Übungen, die dabei vorbei kommen, ist es sich in und mit der Natur zu entspannen, zu entschleunigen und sich vom Stress zu lösen. Es gibt inzwischen weltweit eine ganze Reihe von wissenschaftlichen Studien, dass diese Übungen das körperliche und geistige Wohlbefinden tatsächlich steigern können.

Wie kann ich Waldbaden in meinen Betrieb integrieren, welchen Mehrwert bietet es mir und meinen Gästen bzw. Kunden und wie kann ich es ihnen schmackhaft machen? Die Waldbaden-Trainerinnen Gertraud Hauser und Heidi Huber zeigen Ihnen, was Waldbaden ist, wie es wirkt und wie es funktioniert und geben Ihnen Tipps, wie Sie Waldbaden und Waldbegegnungen auf Ihrem Hof anbieten können. Waldbaden kann man nicht erklären, man muss es erleben!

Information

Kursdauer:	4,8 Einheiten
Kursbeitrag:	59,00 € Kursgebühr 32,00 € Kursgebühr gefördert
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	UaB Betriebe, Interessierte an Waldbaden und generell Landwirt:innen, die Waldbaden am Betrieb anbieten möchten
Mitzubringen:	Dem Wetter entsprechende Bekleidung und festes Schuhwerk, Zeckenschutz, ein kleines Handtuch und eine Trinkflasche.

Verfügbare Termine

05.06.2024 13:00, Bad Hofgastein

Ort	Bad Hofgastein
Beginn	05.06.2024 13:00
Ende	05.06.2024 17:00
Örtlichkeit	Fam. Huber, Mühlhof, Vorderschneeberg 13A, 5630 Bad Hofgastein
Information	Manuela Spießberger, Tel 050 2595 - 3330, manuela.spiessberger@lk-salzburg.at
Kursnummer	5-0012053
Trainer:in	Heidi Huber
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Salzburg

© 2024 - lfi.at