



Achtsames WALDBADEN

Genieße Natur pur –
mit einem Erlebnis
für **alle Sinne!**

QUERPFAD_EIN

DIE ENTSPANNTE AUSZEIT VOM ALLTAG

Waldbaden ist ein achtsamer und gezielter Aufenthalt im Wald, der die natürliche Entschleunigung von Körper, Geist und Seele unterstützt. Durch eine wohltuende Kombination aus sanfter Bewegung, Meditation und Achtsamkeit lässt sich die heilsame Wirkung der Natur mit allen Sinnen erleben – ideal, um die inneren Akkus aufzuladen.

Ob zur Stressbewältigung, Förderung der mentalen Klarheit oder einfach zum Abschalten vom hektischen Alltag – Waldbaden bietet eine wunderbare Möglichkeit, innere Ruhe zu finden und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Mit gezielten Achtsamkeitsübungen und entspannenden Bewegungsimpulsen begleitet diese Erfahrung auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Perfekt geeignet für Einzelpersonen, Teams oder Gruppen, die die wohltuende Kraft der Natur intensiv erleben möchten.



NATÜRLICH VORTEILHAFT

Ein Waldbad

- steigert das Wohlbefinden
- fördert Entspannung und innere Ruhe
- unterstützt die Vitamin-D-Produktion durch Sonnenlicht
- hilft uns gelassener zu werden und bringt uns in Balance
- hebt die Stimmung
- fördert den Stressabbau und trainiert die Resilienz
- hilft uns unsere Akkus wieder aufzuladen
- stärkt das Immunsystem und fördert die Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene
- ist ein Kurzurlaub für die Seele!

*Erlebe die entschleunigende
Wirkung der Natur!*

DIE DETAILS IM ÜBERBLICK

Treffpunkt

An verschiedenen Stationen in Brüggen oder individuell nach Vereinbarung

Dauer

3 Std. oder nach Vereinbarung

Waldbad

1–2 Stationen mit kurzen Gehwegen von ca. 2–3 km oder nach vorheriger Absprache

Weitere Infos

T 0151 12914780

kontakt@querpfadein.de



BESTENS VERSORGT

Es wird empfohlen, einen Rucksack mitzubringen, um nach Bedarf eine Regenjacke, Mücken- oder Zeckenschutz und vor allem ausreichend Flüssigkeit zu verstauen. Bequeme Kleidung und feste Wanderschuhe sind ratsam, da das Waldbad bei (fast) jedem Wetter stattfindet. Bei Starkregen, Sturm oder Gewitter wird der Termin aus Sicherheitsgründen verschoben.



GANZHEITLICH BEWEGEND

Als zertifizierte DWV-Gesundheitswanderführerin[®], Mentaltrainerin und Naturcoachin lässt **Inga Rahn** ihre Leidenschaft für die Natur und ihr Wissen über ganzheitliches Wohlbefinden auf ihren Wanderungen mit einfließen. Mit viel Einfühlungsvermögen begleitet sie ihre Gäste auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und innerer Balance.

Ihr Ziel ist es, das Bewusstsein für ein erfülltes, gesundes Leben zu schärfen und Inspiration für positive Veränderungen zu geben.

Auch im individuellen 1:1 „Weg-GEH-spräch“ unterstützt sie Menschen u. a. dabei, Selbstvertrauen aufzubauen, Klarheit zu gewinnen oder persönliche Ziele zu erreichen.

DIE **VERBINDUNG** ZUR NATUR

Erlebe die entschleunigende Wirkung des Waldbadens! Inga Rahn freut sich darauf, dich und dein Team in einem unverbindlichen Gespräch kennenzulernen, um gemeinsam die optimale Auszeit nach euren Wünschen zu gestalten.

QUER**PFAD**EIN

Inga Rahn

T 0151 12914780

M kontakt@querpfadein.de

quer**pfad**ein.de

