



Waldbaden im Wohnzimmer

Der Wald - vermittelt uns innere Kraft und Stärke, seine positiven Einflüsse auf die Gesundheit und die Psyche sind mittlerweile wissenschaftlich bestätigt. Aber gerade in so einem hektischen Alltag, vielleicht auch mitten in der Stadt, hat man nicht immer die Möglichkeit sich eine Auszeit im Wald zu nehmen.

Es gibt aber einfache Mittel und Wege sich die wohltuende Energie der Bäume ins Wohnzimmer zu holen!

Kursinhalte

- Mythos Wald - ein kurzer Einblick in die Geschichte und die Biologie
- Warum funktioniert Waldbaden?
- unsere wichtigsten einheimischen Bäume
- Ätherische Baumöle
- Räucherwerk aus dem Wald
- Herstellung von einem Raumspray und einer Duftmischung für zu Hause

Inklusive Skriptum mit Rezepten!

Wann?
14.10.2022
17 Uhr

Wo?
Quelle zur Mitte
Breitegasse 12
2540 Bad Vöslau

Kosten?
€ 55.-

Anmeldung unter
www.spiritus-natura.at