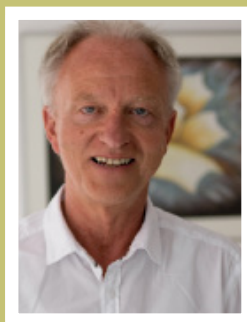
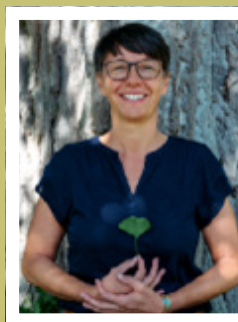


EURE BEGLEITER



Gerhard Loos



Alexandra Mayer

Wir sind ausgebildete Waldbaden- und Achtsamkeits Trainer:innen mit langjähriger Erfahrung in der Leitung von Workshops und Retreats.

Uns verbindet die Überzeugung, dass Natur für alle zugänglich sein sollte – unabhängig von körperlichen oder sensorischen Voraussetzungen.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Hier erfahrt ihr alles zu unserem Angebot **“Waldbaden für alle”** sowie unsere aktuellen Termine.



KONTAKT

Gerhard Loos

Wettachstraße 8, 76337 Waldbronn
E-Mail: hallo@gruenekicksfueralle.de
www.gruenekicksfueralle.de

Alexandra Mayer

Ritterstraße 34, 76137 Karlsruhe
E-Mail: alex@mindcoach.info
www.mindcoach.info

WALDBADEN FÜR ALLE

Zeit im Wald. Zeit für dich.
Zeit füreinander.

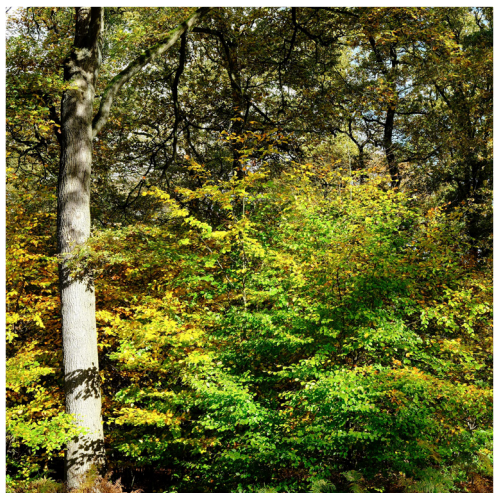
WORUM ES GEHT

Manchmal braucht es nicht viel: ein stiller Weg, frische Luft, Zeit zum Atmen. Beim Waldbaden lassen wir den Alltag hinter uns. Wir bewegen uns achtsam durch den Wald, nehmen wahr, was gut tut, und erleben Gemeinschaft.

WAS EUCH ERWARTET

- Ankommen im Wald – in eurem Tempo
- Sanfte Übungen für Körper, Sinne und Seele
- Raum für Ruhe, Austausch und neue Eindrücke
- Individuelle Begleitung und Anleitung von erfahrenen Trainern

Waldbaden heißt: nichts müssen, viel dürfen.



WALDBADEN - AUCH FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Der Wald steht allen offen. Deshalb haben wir unser Angebot so gestaltet, dass möglichst viele Menschen teilnehmen können.

- Rollstuhlgerechte Wege und angepasste Übungen
- Sinneserfahrungen für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen
- Visuell und körperlich erfahrbare Übungen für gehörlose Menschen
- Begleitpersonen sind willkommen und Teil der Gruppe

Inklusion bedeutet für uns: gemeinsam draußen sein. Sich unterstützen. Sich begegnen.



WARUM WALDBADEN?

Der Wald wirkt – leise, aber tief. Viele Menschen berichten, dass Waldbaden:

- beruhigt und entspannt
- das Wohlbefinden stärkt
- neue Energie schenkt
- Ängste lindern kann
- den Körper sanft aktiviert

Wir nutzen diese Wirkung bewusst – mit einfachen, erprobten Übungen und viel Zeit zum Spüren.

Der Wald ist unser Erfahrungsraum.

