

Der Verein „Gemeinsam gegen Krebs e.V.“ lädt ein zum:

# Waldbaden im Frankenwald



am Samstag, den 27.04.2019  
um 14:00 Uhr Treffpunkt: bei der Brauerei Frankenbräu in Mitwitz

**Shinrin Yoku** – das Eintauchen in die heilsame Atmosphäre unseres Waldes, ist weit mehr als „nur“ eine Wanderung. Beim Waldbaden versuchen wir mit kleinen Übungen und dem gezielten Ansprechen unserer Sinne den Alltag hinter uns zu lassen und die Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele zu nutzen. Stress und Hektik fallen von uns ab, das Immunsystem kommt in Schwung, denn die Wechselwirkung zwischen Natur und unserem Organismus ist enorm.

Die Wanderung ins Steinachtal stellt nicht Leistung und Strecke in den Vordergrund, sondern Tiefe und Qualität. So führt unser Weg nicht nur in die Stille des Frankenwaldes, sondern auch ein ganzes Stück zu uns und unserer Mitte.

„Momente, die berühren“ – unter diesem Motto bietet der Entspannungstrainer, Wanderführer und Qi Gong-Kursleiter **Holger Schramm** Auszeiten von Lärm und Stress des Alltags. Die Natur und heilsame Kraft des Frankenwaldes sind dabei meist die Basis für Meditation, Shaolin Qi Gong, achtsame Spaziergänge und Waldbaden.



Getränke und eine Brotzeit werden vom Verein und von Holger Schramm mitgebracht.  
Bitte an dem Wetter entsprechende, lockere Kleidung denken.  
Auch Nichtmitglieder sind herzlich Willkommen

Mehr Informationen bekommen Sie bei unserer Vereinssekretärin Michaela Löffler:  
[michaela.loeffler@ggkev.de](mailto:michaela.loeffler@ggkev.de) oder Tel: 0171 4652388