

Jahresgruppe Waldbaden

Teil der Natur sein. Kurzurlaub für deine Seele.

Das bekommst DU

- 6 x intensives Waldbaden, Start Februar 2026
- Feine Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen
- LandART in Verbindung mit deiner Einzigartigkeit
- Zeit für Dich
- Reflexionsmöglichkeit in der Gruppe
- Rituale entsprechend der Jahreszeit
- Termine und nähere Infos www.dorishabicher.at
waldkraftleben

Ich freue mich auf dich!

Weihnachts-
geschenk
für
D I C H

Anmeldung unter

Mag. FH DORIS HABICHER

Wald und Naturgesundheitsstrainerin, Bergwanderführerin, Ergotherapeutin, Waldfrau

+43 664 222 3708



waldkraft@dorishabicher.at





Jahresgruppe Waldbaden für Erwachsene mit Doris

Was hast du davon:

- Du wirst mehrere Kurzurlaube erleben, mit Entschleunigung und Achtsamkeit im Grünen. Dein Nervensystem freut sich über die Entspannung und Erholung und im Normalfall wirst du mit viel frischer Energie in den Alltag zurückkehren.

Was erwartet dich:

- Wir treffen uns an sechs Samstagvormittagen im Jahr 2026, um jeweils mehrere Stunden in die Waldatmosphäre einzutauchen.
- Wir nehmen uns Zeit für „sinnliches erleben“ ... wir wollen spüren, riechen, sehen, schmecken.
- Wir werden uns als Teil des Naturraums wahrnehmen.
- Einfache Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, stille Stunden, Sinneswachmacher, LandARTimpulse, Reflexionsmöglichkeiten in der kleinen Gruppe ... Themen entsprechend des Jahreslaufes.

Voraussetzungen:

- Körperlich: Gehen auf unebenem Untergrund/Waldboden, kleine Steigungen, Stehen und Sitzen in der Natur.
- Mental: Bereitschaft in der Gruppe unterwegs zu sein und sich auf die jeweiligen Wetterbedingungen einzustellen.

Ort: wechselnde Orte in der näheren/weiteren Umgebung von Haiming.

Zeit: Samstag von ca. 9.00 bis 13.00 Uhr.

- Es wird empfohlen, sich im Anschluss Zeit ohne Verpflichtungen zu reservieren.



1.Samstag 21.02.26

2.Samstag 21.03.26

3.Samstag 30.05.26

4.Samstag 12.09.26

5.Samstag 31.10.26

6.Samstag 12.12.26



Kosten: € 318,-- Earlybird bis 21.12.2025, danach € 348,--.

Diverse Zahlungsmodalitäten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Reduzierter Preis auf Anfrage - 2 Plätze.

Weitere Infos: waldkraftleben, dorishabicher.at

Fragen und Anmeldung: waldkraft@dorishabicher.at oder +43 664 2223708

Mit wem bist du unterwegs: In einer Gruppe mit max. 10 Erwachsenen und mir - Mag. FH Doris Habicher, Wald- und Naturgesundheitsstrainerin, Bergwanderführerin, Ergotherapeutin, Waldfrau

Ich freue mich auf dich!

