

# KRAFTORT WALD

TANKE REGELMÄSSIG ENERGIE UND  
STÄRKE DEINE GESUNDHEIT

---



Die Natur ist ein Kraftort mit stärkender Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Das regelmässige Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – das «Baden im Wald» – regeneriert das Nervensystem, den Körper, den Geist und stärkt dein Immunsystem. Durch Entschleunigung wird dein Gedanken-Karussell des hektischen Alltags gebremst und du kannst frei durchatmen. Möchtest du auf eine Reise in die Natur kommen und die zahlreichen positiven Effekte des Waldbadens erleben?

Ort: Im Wald rund um Flims  
Daten: - Samstag, 13. April 2024 (über Naturführungen der Tourismusorganisaton  
- Flims/Laax/Falera)  
- Samstag, 15. Juni 2024  
- Samstag, 27. Juli 2024  
- Freitag, 16. August 2024  
jeweils von 8.45 – 11.30 Uhr

Kosten: CHF 55 pro Lektion

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter:  
[www.naturezia.ch](http://www.naturezia.ch) oder 076 460 76 22

Nicole Romer-Frei von Naturezia



  
**NATUREZIA**  
PERSÖNLICHKEIT. ENTWICKLUNG. ENTSPANNUNG.