

## Abenteuer Waldbaden - Shinrin Yoku erleben

### Kleine Hambergrunde



- Dauer: 3 Stunden  
Gruppengröße: 3 - 14 Personen  
Anmeldung erforderlich (bis 1 Tag vor Termin)  
Kosten: 30,- € / Person  
Strecke: ca. 2,5 km  
Treffpunkt: 10 min vor Start am Waldparkplatz Kaiserhöhe (Hamberg)

Hallo, ich bin Anke die Zauberin und zeige euch magische Orte rund um Tauberbischofsheim. Der Hamberg rechts der Tauber ist ein wunderschöner Forst mit variantenreichen Waldabschnitten. Wir tauchen in den Wald ein und werden gemütlich den Wald erkunden. Wir nehmen die Natur mit allen unseren Sinnen (Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut) wahr.

Waldbaden leicht gemacht: Bei kleinen Achtsamkeitsübungen seht ihr den Wald mit neuen Augen und lernt die unterschiedlichen Reize z.B. zu erfühlen oder zu riechen. Wir nehmen uns Zeit beim Schlendern oder bei einem achtsamen Picknick.

Waldbaden geht immer - außer bei Sturm und Gewitter.

Mitzubringen sind (dem Wetter angepasst):  
bequeme lange Kleidung (am besten Zwiebellook)  
Kopfbedeckung und feste Schuhe (auch Barefoots),  
evtl. Regenkleidung und Wechselsachen  
kleine Brotzeit und genügend zu trinken

Ich bringe Iso-Sitzunterlagen mit.



**Personal Relax Coach**  
DIE ZAUBERIN

Anke Tunger  
0171 4851077

[www.die-zauberin.com](http://www.die-zauberin.com)

Teilnahme auf eigene Gefahr und Haftung. Ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

