

GRÜN IM BLICK

**Waldbaden,
die japani-
sche Metho-
de des Ener-
gietankens,
zum Aus-
probieren**



MEDITATIVER UMGANG MIT BÄUMEN

Das Eintauchen in die Waldatmosphäre soll der Erholung und Stärkung der Gesundheit dienen. „Meditatives Waldbaden – Stressvorsorge und Immunstärkung“ nennen Veronika Walz, Gartenexpertin und Biologin, und Wolfgang Schuler, Baumexperte und Mentaltrainer, ihr Seminarangebot. Am 25. Juni im Traisen Wäldchen in St. Pölten und am 21. August im Nationalpark Thayatal. Vermittelt werden Techniken, die sich im Alltag anwenden lassen.

www.veronikawalz.at/Gartenseminare