



**Selbsthilfegruppe für Angehörige**  
psychisch erkrankter Menschen

**VORTRAG**

**„ICH GEH' WALDBADEN -  
KOMMST DU MIT?“**

„Wieso eigentlich nicht?“, mag sich der ein oder andere vielleicht denken, wenn er die Überschrift dieses Vortrages liest, oder vielleicht auch „Ich geh doch sowieso immer in den Wald!“. Klar ist: Die meisten Menschen mögen den Wald. Sie lieben Spaziergänge darin, die morgentliche Joggingrunde oder andere Sportarten. Was hat es aber mit dem Waldbaden auf sich?

Unsere Referentin Nicole Schaa zeigt uns, worin sich das Waldbaden von anderen Aktivitäten im Wald unterscheidet und wie man sogar damit gesünder werden kann. Sie ist Kursleiterin für Waldbaden und taucht gemeinsam mit uns geföhlt in die Atmosphäre des Waldes ein. Lassen Sie sich an diesem Abend einfach mit ihrem Beamer-Vortrag unters Blätterdach locken!



**Nicole Schaa**

Zert. Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit

Zert. Kursleiterin für Waldbaden für Kinder und Jugendliche

Kinderbuchautorin

Freischaffende Designerin

*„In meinen Kursen lernen Sie, wie Sie durch die vitalisierende Kraft des Waldes Ihre Gesundheit stärken können. Finden Sie mit allen Sinnen zurück in Ihre Balance und erleben Sie die positive Wirkungsweise der Sie umgebenden Waldatmosphäre. Entdecken Sie den Zauberwald!“*

**Mehr Infos auf [www.entdecke-den-zauberwald.de](http://www.entdecke-den-zauberwald.de)**

# HERZLICHE EINLADUNG

Angehörige psychisch erkrankter Menschen, psychiatrienerfahrene, Fachkräfte und Interessierte!

Stress im Alltag, Leistungsdruck, Corona - daran sind wir mittlerweile schon fast gewöhnt. Doch irgendwann ist der Punkt erreicht, wo wir ausbrechen wollen, um einfach mal abzuschalten. Kommen psychische Belastungen oder körperliche Einschränkungen hinzu, wünscht man sich vielleicht, einfach mal den Kopf in den Sand stecken zu dürfen.

Erfahren Sie im Vortrag unserer Referentin, wie Sie gerade jetzt den Wald als Helfer für eine stabilere Psyche nutzen können und wie er Sie dabei unterstützen kann, auch Ihrem Körper neue Kraft zu verleihen. Lernen Sie „Waldbaden“ als neuen Weg kennen, um achtsam zurück zu sich selbst zu finden.

Eine Veranstaltung der Selbsthilfegruppe für **ANGEHÖRIGE** psychisch erkrankter Menschen Netzwerk Wolfsburg e. V. Schillerstr. 50 | 38440 Wolfsburg

Anmeldung erbeten bei:  
**Evelin Kayser-Sturm**  
☎ 0 53 61 / 38 25 99  
[shgangehoerige@gmail.com](mailto:shgangehoerige@gmail.com)

 **Selbsthilfegruppe für Angehörige**  
psychisch erkrankter Menschen

# VORTRAG

„ICH GEH' WALDBADEN -  
KOMMST DU MIT?“

**8. Dezember 2020**

**18.30 - 20.00 Uhr**

Hallenbad - Kulturzentrum  
- Nichtschwimmerbecken -  
Eingang Kantstraße  
Schachtweg 31

Vortrag von

**NICOLE SCHAA**

mit anschließender  
Gesprächsrunde

**Dieses Angebot ist kostenfrei!**

Wegen **Corona Prävention** ist eine Anmeldung erforderlich!  
Bitte Namen, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail angeben.  
Abseits der Sitzplätze gelten die allgemeine Maskenpflicht und Abstandsregelung.



NETZWERK  
WOLFSBURG e.V.



Sozialpsychiatrischer  
VERBUND  
Wolfsburg

GEFÖRDERT DURCH:

