

Dienstags
18:00 - 19:00 Uhr

- 23.07.2024
- 20.08.2024
- 24.09.2024
- 22.10.2024
- 19.11.2024
- 17.12.2024

€ 8,00 / Termin

Seniorenbüro
Südwest
STADT BOCHUM
AWO

WALDBADEN

In Bochum-Linden

Langsames und achtsames Gehen im Wald

- Die Natur aus einem anderem Blickwinkel wahrnehmen -

- Stärkt das Immunsystem
- Senkt den Blutdruck
- Wirkt sich positiv auf Angststörungen und Depressionen aus
- Senkt den Blutzuckerspiegel
- Reduziert Stress und Anspannung
- Verringert chronische Schmerzen
- Gesundheit

Hast du Interesse,

das Abenteuer Natur in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter zu genießen?

Dann melde dich im Seniorenbüro Südwest (Bochum-Linden). **Tel.: 0234 588 68 555**

Treffpunkt: 17:50 Uhr. Parkplatz Lewackerstraße 181 (Waldkindergarten Matschzwerge)
Anleitung durch eine zertifizierte Wildnistrainerin | Wildnispädagogin | Waldführerin

WALD
EXPEDITION