



**Steiermärkische
Berg- und
Naturwacht**

Bildnachweis: © Steiermark Tourismus, ikaruss.cc

Waldbaden

Samstag, 18. Juli 2026 | 09:00 Uhr | Ranten

- **Geführtes Waldbaden mit Naturtherapeutin Claudia Gruber**
- **Einführung in die Gesundheit & Wirkung des Waldes**
- **Praktische Waldbadeübungen für alle Sinne**
- **Achtsamkeit und Naturverbundenheit erleben**
- **Kleine Gruppe für intensives Erlebnis**
- **Gemütlicher Ausklang mit Getränken & Jause**

Positive Effekte des Waldbadens:

- Stressreduktion
- Stärkt Herz-Kreislauf-System
- Fördert Ruhe & Achtsamkeit
- Verbessert Konzentration & Klarheit
- Hebt Stimmung & Wohlbefinden
- Stärkt Naturverbundenheit

Anmeldung erforderlich – Plätze begrenzt!
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Teilnahmebeitrag: €15 p.P.
(für ca. 4 Stunden geführtes Waldbaden)

Anmeldung & Infos:
Alexandra Leitner 0664/9111813 oder
est.schoeder@bergundnaturwacht.at

Organisiert von der Berg- und Naturwacht Schöder-Ranten.
Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Ranten.