

WALDBADEN

MITZUBRINGEN

- Doppelt-warme und walddaugliche Kleidung (könnte harzig werden).
- Liegeunterlage (wenn vorhanden auch Sitzunterlage, jedenfalls KEINE dicke Decke od. Yogamatte nötig)
- Rutschfeste Schuhe (eher leichte!)
- Lange Hose und Socken schützen vor Krabbeltierchen, zusätzlicher Zeckenschutz wird empfohlen.
- Bei Bedarf: Regenschutz u. Allergiespray
- Trinkflasche & Snacks für Pause

Damit kann unser waldiges Vollbad ein Genuss werden.

WISSENSWERTES

(auf Gender-Schreibweise wird hier verzichtet, die weibliche Form ist miteingeschlossen)

Die unterstützende Wirkung des Waldbadens auf Immun- & Nervensystem ist vielfach erforscht und bestätigt. Waldbaden ist jedoch kein Ersatz für eine ärztliche bzw. therapeutische Behandlung. Die Teilnahme an unseren Waldbaden-Workshops erfordert eine gute körperliche und psychische Stabilität. Im Zweifelsfall ist beim Trainer rückzufragen.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Alle Waldbaden-Teilnehmer sind für ihr Tun und Handeln im Rahmen des gesamten Waldbaden-Workshops selbst verantwortlich.

Wer sich während des Waldbadens von der Gruppe entfernt, tut das in Eigenverantwortung. Der Trainer übernimmt keine Haftung für aus dem Wald resultierende Verletzungen oder aus dem Training resultierende Handlungen oder ein allfälliges persönliches Fehlverhalten der Teilnehmer untereinander. Aus der Anwendung der beim Trainer erworbenen Übungen können keinerlei Haftungsansprüche gegenüber dem Trainer geltend gemacht werden. Es wird keine Haftung für persönliche Gegenstände der Teilnehmer übernommen.

Willkommen beim Energietanken!

ShinrinYoga.at

Workshops | Seminare | Ausbildungen

WEIL STARKE WURZELN BEFLÜGELN