



**OSIANDER.de**

Bücher seit 1596

Lesungen &  
Veranstaltungen



NICOLE  
SCHWALDA

Alle Veranstaltungen unter:  
[www.osiander.de/  
veranstaltungen](http://www.osiander.de/veranstaltungen)

**Eintritt 8 €**

mit OSIANDERKarte 6 €  
Studierende 6 €

Vorverkauf bei OSIANDER  
Telefon 07531 | 363000  
konstanz-rosgartenstraße@  
osiander.de



# WALDbaden

**Auftanken in der Natur**

**Ein Inspirationsabend**

**Mittwoch, 03.07.19 | 20 Uhr | Konstanz**

Buchhandlung OSIANDER | Rosgartenstraße 29

**WALDbaden** ist eine wirkungsvolle und ausgleichende Methode zum Auftanken von Ruhe und Kraft im Zeitalter der digitalisierten Schnelllebigkeit. Die letzten Jahre wurde die Heilkraft des Waldes immer mehr erforscht und wissenschaftlich belegt. Der Schlüssel liegt in uns, unsere Sinne sind die Brücke zur Natur, zum Wald.

**Was erwartet Sie?** Anregungen zur wirkungsvollen Stressbewältigung durch WALDbaden, wohltuende Übungen, um die Kraft des Waldes achtsam zu nutzen, inspirierende Geschichten aus und über den Wald, spannende Fakten aus wissenschaftlichen Untersuchungen und die Ermutigung im Kraftort Wald wieder mehr aufzutanken.

**Es freut sich auf Sie:** Nicole Schwalda, erfahrener Coach, Seminarleiterin für Achtsamkeit, Meditation, WALDbaden und Stressmanagement, ehemalige Führungskraft in der IT Branche, Wildnispädagogin & Mensch.