



„Im WaldSEIN“

## Herzlich willkommen zu Ihrer persönlichen Waldbaden-Einheit im Kirkeler Wald!

Als Wald-Gesundheitstrainerin unterstütze ich Sie dabei, optimal von Ihrem Waldbaden-Aufenthalt zu profitieren. Eine geruhsame Wanderung führt uns zu unserem Waldbade-Platz. Immer tiefer tauchen wir ein in die Atmosphäre des Waldes. Schließlich umfängt uns Stille – nur Vogelgezwitscher und Naturgeräusche! Der Alltag kann zurückbleiben. Die würzige Waldluft lässt uns durchatmen. Körper, Geist und Seele beginnen zu regenerieren. Nun lade ich Sie zu ganzheitlichen Übungen ein, die die natürlichen Effekte des Waldklimas sanft verstärken: Sie umfassen u.a. Sinnes- und Achtsamkeitsübungen, Meditation oder Atemübungen. Diese sogenannten Mind-Body-Verfahren wirken wissenschaftlich erwiesen auf den gesamten Organismus, tragen zur Entspannung bei und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Gruppenaktivitäten und Einzelübungen wechseln sich ab – Sie haben viel Zeit für sich selbst!

**Freuen Sie sich auf Ihre persönliche Auszeit unter Bäumen!**

- Wald-Gesundheitstrainerin (ausgebildet und zertifiziert durch Uni München und Kneippärztebund e.V.)
- Natur- und Landschaftsführerin im Biosphärenreservat Bliesgau
- Meditationslehrerin

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen achtsam durch die Natur.



**Jutta Klicker**

Meditation und Entspannung  
Naturerlebnis und Umweltbildung

Würzbachstraße 61a  
66386 St. Ingbert  
Tel. 06894 - 895 05 24  
Fax 06894 - 590 96 98  
www.jutta-klicker.de  
jutta.klicker@freenet.de



## Waldbaden im Biosphärenreservat Bliesgau mit Jutta Klicker





## Grüner Gesundraum Kirkeler Wald:

Hier steckt viel Gutes drin zur Gesunderhaltung, Stressprophylaxe und Entspannung: Im größten zusammenhängenden Waldgebiet in der Biosphäre Bliesgau und ganz in der Nähe der Kernzone, wo sich die Natur ungestört entwickeln darf.

Profitieren Sie von den nachweislichen Effekten eines Gesundheitstrainings im Wald. Tanken Sie Kraft und genießen Sie die Stille und regenerierende Wirkung des Waldes unter professioneller Begleitung!

## Einfach Sein. Zur Ruhe finden. Entspannung erfahren.

Achtsam werden für das Innen und Außen. Aufatmen. Mit der Natur auf Tuchfühlung gehen. Ganz viel für die Gesundheit tun. Mitten im Grünen – mitten im Wald!

Oder:

## Waldbaden (Shinrin Yoku) im UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau!



## Meine Angebote:

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine und Angebote meiner Homepage



[www.jutta-klicker.de](http://www.jutta-klicker.de)

Ich erstelle maßgeschneiderte Angebote für Gruppen und Organisationen sowie für Unternehmen, die Waldbaden im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements anbieten wollen.