

Wald- therapie



Halten Sie inne. Atmen Sie durch. Entdecken Sie die Kraft der Natur.

Gönnen Sie sich einen Moment der Stille und lassen Sie die Natur auf alle Ihre Sinne wirken. Die Waldtherapie basiert auf der japanischen Methode des Shinrin-Yoku („Waldbaden“), die Entspannung, seelisches Wohlbefinden und die Rückkehr zur inneren Balance fördert. Während der Waldtherapie mit einem zertifizierten Guide erhalten Sie Einladungen, die Ihre Sinne auf eine tiefere Ebene ansprechen. Sie lauschen den Klängen des Waldes, nehmen den Duft der Bäume wahr, erspüren die Natur mit den Händen und kommen einen Moment lang zur Ruhe.

Was sollten Sie mitbringen

- Geländetaugliche Sportschuhe
- Bequeme, wetterangepasste Kleidung
- Eine Flasche Wasser
- Eine Sitzmatte
(beim Guide ausleihbar)

Für ein entspanntes Erlebnis

- Es handelt sich weder um ein Naturtraining noch um eine Meditation
- Die Waldtherapie dauert ungefähr 2,5 bis 3 Stunden.
- Die Route führt durch leicht anspruchsvolles Waldgelände und ist 2 bis 3 km lang.
- Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus oder stellen Sie es auf lautlos.

Waldtherapie

375 CZK



Ihren Termin können Sie an der SPA-Rezeption der Hotels Ensana Mariánské Lázně reservieren. Sollte das Wetter die Durchführung der Aktivität nicht erlauben, bieten wir Ihnen gerne einen Ausweichtermin an.
ensanahotels.com