

KUR- UND HEILWALD

📍 Seebad Heringsdorf | **JUNI**



MI 10. JUNI UM 09:00 UHR „WALDMEDITATION - AUSZEIT IN DER NATUR“

TREFFPUNKT: HERINGSDORF KUR- & HEILWALD
GRUNDSCHULE / BUSHALTESTELLE

Meditation im Wald ist eine beruhigende Besinnung, die Energie des Waldes verstärkt den Meditationsprozess und fördert eine Verbindung mit der Erde und sich selbst. Die Umgebung des Waldes hilft, Stresshormone zu senken und das Immunsystem zu stärken. Erleben Sie die positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden gemeinsam mit unserer Yogalehrerin Petra. (kosten- und anmeldefrei)

GESUNDHEIT



SO 21. JUNI UM 08:00 UHR „INTERNATIONALER YOGATAG“

TREFFPUNKT: HERINGSDORF KUR- & HEILWALD
GRUNDSCHULE / BUSHALTESTELLE

Yoga ist eine alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenfügt. Der lange Wald-Yogatag in den Kaiserbädern bietet für alle Altersgruppen erlebbare Angebote und findet im ersten Heilwald Europas statt.

**08:00 Uhr Früh yoga, 14:00 Uhr Frauenyoga,
16:00 Uhr Familienyoga, 20:00 Uhr Abendyoga**
(kosten- und anmeldefrei)

GESUNDHEIT

