

Dienstags
18:00 - 19:00 Uhr
24.09.2024

Freitags
10:00 - 11:00 Uhr

- 18.10.2024
- 15.11.2024
- 13.12.2024

Seniorenbüro
Südwest
STADT BOCHUM
AWO

€ 8,00 / Termin

WALDBADEN

In Bochum-Linden

Langsames und achtsames Gehen im Wald

- Die Natur aus einem anderem Blickwinkel wahrnehmen -

- Stärkt das Immunsystem
- Senkt den Blutdruck
- Wirkt sich positiv auf Angststörungen und Depressionen aus
- Senkt den Blutzuckerspiegel
- Reduziert Stress und Anspannung
- Verringert chronische Schmerzen
- Gesundheit steigert das Wohlbefinden

Hast du Interesse,

das Abenteuer Natur in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter zu genießen?

Dann melde dich im Seniorenbüro Südwest (Bochum-Linden). **Tel.: 0234 588 68 555**

Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn am Parkplatz Lewackerstraße 181
(Waldkindergarten Matschzwerge)

WALD
EXPEDITION