

# WALDBADEN IN POTSDAM

für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und  
ein starkes Immunsystem

[www.charoot.de](http://www.charoot.de)





# Waldbaden

Waldbaden (Shinrin Yoku),  
eine Praxis aus Japan,  
bedeutet, in die **Atmosphäre  
des Waldes** einzutauchen.

Tauche ein in die **Kraftquelle  
Wald**, erlebe **pure  
Entspannung** und **stärke dein  
Immunsystem.**



[www.charoot.de](http://www.charoot.de)





# Waldbaden

**Warum Waldbaden?**

**Stressbewältigung &  
Entschleunigung**

Finde Ruhe und Gelassenheit im  
Hier und Jetzt.

Wechsel deinen Fokus und nimm  
mehr Wohlbefinden mit nach  
Hause.



[www.charoot.de](http://www.charoot.de)





# Waldbaden

Warum Waldbaden?



**Verbindung zur Natur**

Erlebe die wohltuende Wirkung der Natur und entdecke neue Perspektiven.

Mensch und Natur sind untrennbar miteinander verbunden. Verbinde dich wieder mit der Natur.

[www.charoot.de](http://www.charoot.de)





# Waldbaden

Warum Waldbaden?

CHAROOT  
up your life!

**Gesundheitliche Vorteile**

Stärke dein Immunsystem und  
fördere dein Wohlbefinden.

Waldbaden senkt den Blutdruck,  
die Herzfrequenz und die  
Stresshormone Cortisol und  
Adrenalin.

[www.charoot.de](http://www.charoot.de)





Anmeldung

über meine Website  
unter "Angebote"

[www.charoot.de](http://www.charoot.de)



[www.charoot.de](http://www.charoot.de)





# Anmeldung

Natalie Simon-Robbins

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin  
Kinder-, Jugend- und Familiencoach  
Integrative Lerntherapeutin

01520 2012041

training@charoot.de



[www.charoot.de](http://www.charoot.de)

