

Wald & Gesundheit

29.08. bis 02.09.2022



...einfach heilsam



„Aktionswoche Wald & Gesundheit“

Der Aufenthalt in der Natur bewegt Körper,
Geist und Seele - er wirkt positiv
auf den ganzen Organismus des Menschen.

Montag

09:00 bis 10:00 Uhr Führung durch das Sibyllenbad
10:00 bis 11:00 Uhr Einführung und Kennenlernen
13:00 bis 15:00 Uhr „Waldschnuppereinheit“
15:30 bis 17:30 Uhr Vortrag „Waldgesundheitstraining“

Dienstag

09:00 bis 11:30 Uhr Morgenspaziergang mit Impulsen
13:00 bis 15:00 Uhr Körperwahrnehmung

Mittwoch

09:00 bis 11:00 Uhr Atemtechniken erlernen
13:00 bis 17:00 Uhr Achtsames Gehen am Rinnstein-Rundweg

Donnerstag

09:00 bis 11:00 Uhr Naturwahrnehmung mit allen Sinnen
19:00 bis 21:30 Uhr Abendspaziergang mit Impulsen

Freitag

13:00 bis 17:00 Uhr Waldgesundheitstraining mit
Entspannungszeit
19:00 bis 21:00 Uhr Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause

Weitere Informationen auf www.sibyllenbad.de

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad, Kurallee 1,
95698 Bad Neualbenreuth, Tel. 09638 933-0, Fax 09638 933-190, info@sibyllenbad.de,
www.sibyllenbad.de

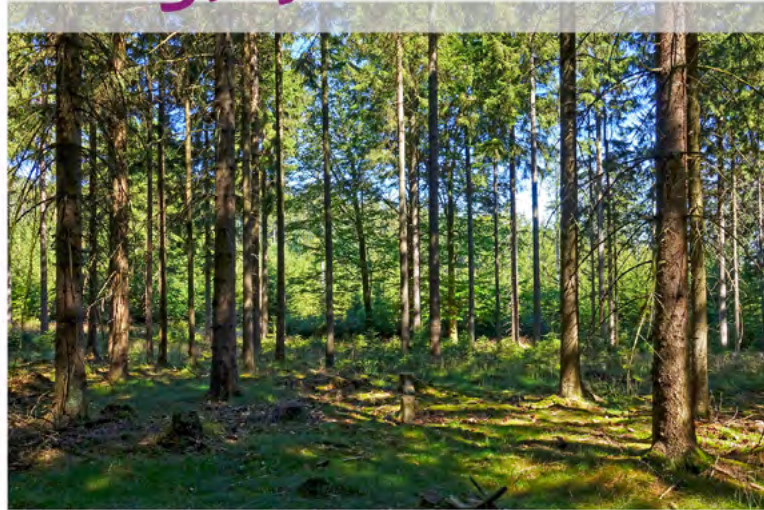
Zweckverband Sibyllenbad, Ludwig-Thoma-Straße 14, 93051 Regensburg, Tel. 0941 9100-0,
Fax 0941 91001109



Änderungen vorbehalten, Stand Mai 2022
Copyright by Marktgemeinde Bad Neualbenreuth

Aktionswochen 2022

Sibyllenbad



Ernährung SPEZIAL

01.08. bis 05.08.2022

24.10. bis 28.10.2022



...einfach leichter

„Lebe mit Genuss - lebe leichter“

Erleben Sie eine lehrreiche Woche
mit Dipl. Oecotrophologin
Kristina Heinzl - Neumann

Montag

10:00 Uhr - 13:00 Uhr Ankommen, Kennenlernen
und Ziele stecken

Dienstag

08:30 bis 10:30 Uhr Ran an den Topf mit Genuss
und Leichtigkeit

Mittwoch

14:00 bis 17:00 Uhr Der innere Schweinehund,
Sport und Genuss

Donnerstag

09:00 bis 13:00 Uhr Eigene Stressoren erkennen und
Strategien zur Nachhaltigkeit lernen



**JEDE AKTIONSWOCHE
199 EUR**

Täglicher Eintritt in die Bade- und
Wellnesslandschaft inklusive

Natur SPEZIAL

13.06. bis 17.06.2022

11.07. bis 15.07.2022

15.08. bis 19.08.2022

12.09. bis 16.09.2022



...einfach durchatmen

„Mit allen Sinnen erleben“

Das Programm ist sehr vielseitig.
Sie genießen schöne Stunden
in der wunderbaren Natur
rund um Bad Neualbenreuth.

Montag

13:00 bis 15:15 Uhr Anschnuppern Waldgesundheitstraining
15:30 bis 17:00 Uhr Vortrag Waldgesundheitstraining

Dienstag

09:00 bis 10:30 Uhr Körperwahrnehmung mit allen Sinnen

Mittwoch

09:00 bis 10:30 Uhr Atemtechniken erlernen

Donnerstag

19:00 bis 21:15 Uhr Abendspaziergang mit
Naturwahrnehmung

Freitag

14:00 bis 17:00 Uhr Achtsamkeitswanderung mit
Entspannungszeit

Die Zeitangaben in den Programmen sind Richtwerte
und können sich ggf. etwas verschieben.



... einfach heilsam.
BAD NEUALBENREUTH
SIBYLLENBAD