

anima naturalis



mit allen Sinnen achtsam  
in die Natur eintauchen

anima naturalis  
Stefanie Mattenberger  
Stapfetenstrasse 7  
8345 Adetswil

+ 41 79 771 48 30  
vulpes@anima-naturalis.com  
www.anima-naturalis.com

Waldbaden | achtsames Wandern | Naturführungen

## shinrin yoku - waldbaden

Mit weit geöffneten Sinnen durch den Wald schlendern und die kleinen und grossen Wunder der Natur entdecken. Dabei dürfen wir zur Ruhe kommen, zurück in unsere Mitte finden und unserem Ursprung ganz nah sein.

Begleitet werden die Walderlebnisse mit Instrumenten, die auf die Solfeggio Frequenz 432 Hz gestimmt sind.



## achtsames wandern

Wir tauchen in unsere heimische Bergwelt ein, geniessen die Stille und lassen unseren Entdeckergeist von der Flora und Fauna verzaubern.

Wir werden uns viel Zeit nehmen die Natur zu beobachten, durchzuatmen und uns Momente der Achtsamkeit und Ruhe gönnen.



## naturführungen

Auf den Spuren von Heilpflanzen, Küchenkräutern und einheimischem Superfood. Wir lassen uns von der Vielfalt der Natur verzaubern und entdecken was alles in unserer nächsten Umgebung wächst.

Ich freue mich, mein Pflanzenwissen in die Welt hinauszutragen.

