

# WALD

MIT HERZ UND KOPF

ERLEBE EINEN GANZEN TAG IN DER FLIMSER NATUR

SAMSTAG 20. JULI 2024  
9.00 UHR BIS 16.00 UHR

Die Natur und besonders der Wald wirken sich erwiesenermassen positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen aus. Denn das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – das «Baden im Wald» – regeneriert das Nervensystem, den Körper, den Geist und trägt bedeutend zur Gesundheitsförderung bei.

Der Wald ist auch Lebensraum von bis zu 30'000 Lebewesen, das sind 40% aller in der Schweiz vorkommenden Arten. Sie bilden Lebensgemeinschaften und zahlreiche Waldtypen, die auch in ihrer Wirkung für den Menschen sehr unterschiedlich sind.

Der Wald ist ein Multitalent!

Möchtest du auf eine Reise in die Natur kommen, am Morgen die zahlreichen positiven Effekte des Waldbadens erleben und am Nachmittag, nach einem Lunch aus Waldkräutern auf dem Feuer, den Wald aus der Sicht eines einheimischen Försters kennenlernen?

Wald mit Herz und Kopf in Flims Waldhaus  
Samstag 20. Juli 2024 , 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Kosten CHF 120.- pro Person inkl. alkoholfreie Getränke  
ab 12 Jahren, max 12 Teilnehmer/innen

Anmeldung unter [www.naturezia.ch](http://www.naturezia.ch)  
oder unter 076 460 76 22

Nicole Romer-Frei von Naturezia  
Reto Hefti, Dipl. Forsting. ETH



**NATUREZIA**  
PERSÖNLICHKEIT. ENTWICKLUNG. ENTSPANNUNG.