



# Waldbaden und Sehtraining



## *In den Wäldern von Küsnacht ZH*

Samstag, 20. April 24 / 9.30 -12.30 Uhr

Donnerstag, 20. Juni 24 / 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 14. September 24 / 9.30 - 12.30 Uhr

Freitag, 4. Oktober 24 / 14.00 - 17.00 Uhr

Erlernen und erleben Sie in der Natur und an der frischen Luft einfache, spielerische Übungen aus dem Sehtraining und Waldbaden, die Sie während Ihrer Spaziergänge anwenden und in Ihren Alltag integrieren können. Durch die Kombination dieser belebenden Aktivitäten erfahren Sie, wie alle Sinne miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig unterstützen. Kommen Sie mit auf diese dreistündige Reise in den Wald und zu Ihren Augen. Geniessen Sie die für Körper und Geist entspannenden und gesundheitsfördernden Wirkungen von Waldbaden und Sehtraining. Wir freuen uns auf Sie!





### **RENATE BORNEMANN**

Craniosacral Therapeutin OdA KT  
Dipl. Augentherapeutin und Sehtrainerin  
[www.renatebornemann.ch](http://www.renatebornemann.ch)



### **CARMEN ROTHMAYR**

Zert. Shinrin Yoku/Waldbaden Leiterin  
Ikebana-Lehrerin, Supervisorin IEF  
[www.carmen-rothmayr.ch](http://www.carmen-rothmayr.ch)

**ORT:** Treffpunkt: Obere Bühlstrasse 3b  
8700 Küsnacht ZH

**TEILNEHMER:** 6-11 Personen

**PREIS:** CHF 90.— pro Einheit.  
Bis drei Tage vor dem Anlass per Twint oder  
IBAN: CH77 0685 0016 0393 7480 8  
Mit der Einzahlung ist Ihr Platz reserviert.  
Bei Abmeldung weniger als 24 Std. vor dem  
Termin oder bei Nichterscheinen werden die vollen  
Kosten in Rechnung gestellt.

**INFO UND ANMELDUNG:** Mail: [natura@carmen-rothmayr.ch](mailto:natura@carmen-rothmayr.ch)  
oder 079 763 59 92  
Fragen zum Sehtraining: [mail@renatebornemann.ch](mailto:mail@renatebornemann.ch)  
oder 079 528 01 04

