



# Weltfrauentag - Special Freundinnen - Waldbaden

**Samstag, 08. März 2025 von 13:30-16:00 Uhr  
Treffpunkt: Vahrenwinkelweg, Waldparkplatz**

Ihr wollt euch einen schönen Mädels-Tag gönnen und euren stressigen Alltag für eine kurze Zeit verlassen? Dann ist gemeinsames Waldbaden genau das Richtige für euch:

Gemeinsam schlendern wir durch den Wald und nutzen die Achtsamkeit auf die kleinen Dinge um zu entspannen und zur inneren Ruhe zu kommen. Durch kurze Meditationen und verschiedene „waldaffine & entschleunigte“ Übungen werdet ihr feststellen, wie einfach es ist, euren Akku wieder aufzuladen und eurem Alltag energiegeladener zu begegnen. Zum Ende dürft ihr eine kleine Tee-Zeremonie genießen.

Bitte denkt an festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, eine Kleinigkeit zum Trinken und Essen, ggf. Mückenspray und eine kleine Sitzunterlage.

Anmeldeschluss ist der 2. März 2025. Max. Teilnehmeranzahl: 10 Personen (ab 18 Jahren). Das Waldbaden findet auch bei Regen statt, nicht bei Gewitter oder Sturm.  
Nichtmitglieder 20€ • Mitglieder 15 €

Anmeldung unter 040-70108456

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg  
info@tshsport.de  
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!