

GENIEßEN SIE EIN UNVERGESSLICHES WOCHENENDE

Unser Arrangement für alle, die **Wald und Wellness** lieben. Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller Entspannung und neuer Erfahrungen **vom 12. bis 14.05.2023.**

- > 2 Übernachtungen im Doppelzimmer Superior mit Wasserblick oder in der Maisonette Suite
- > freier Eintritt in den SPA-Bereich
- > reichhaltiges Frühstücksbuffet
- > Front Cooking Erlebnis mit Buffet

Sie starten am Samstag mit einem gemeinsamen Frühstück mit **Jörg Meier**, bekommen eine Einführung in das Thema Waldbaden, bevor es hinaus in die Natur geht. Auch eine Vorstellung seines Buches und eine Vorlesung gehört zum Programm.

komplett für 2 Personen

nur € 758



www.hotel-breitenburg.de



WALD-
BADEN
MIT JÖRG
MEIER

AUFTANKEN MIT DER KRAFT DER NATUR


BREITENBURG
HOTEL · RESTAURANT · SPA



WELLNESS AUF NATÜRLICHE ART

Waldbaden – ein Wellness-Trend, der auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. In Japan ist diese Form der natürlichen Entspannung bereits seit mehreren Jahrzehnten fester Bestandteil des persönlichen Wohlbefindens. **Shinrin-Yoku**, japanisch für „Baden im Wald“ bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Dazu gehört das bewusste Spazieren durch den Wald, aber auch der Natur und den Bäumen näherzukommen. Das kann vom Ausruhen und intensiven Betrachten bis hin zum Umarmen von Bäumen gehen.

Und das Waldbaden hat viele Vorteile: Stress wird abgebaut, dazu kommt ein positiver Einfluss auf den Blutdruck, den Puls und das Kortison-Level im Blut. Auch eine allgemeine stärkende Auswirkung auf das Immunsystem gehört zu den Effekten.



BREITENBURG DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN.

Das Hotel Breitenburg besitzt nicht nur ein SPA, bei dem keine Wünsche offenbleiben, sondern hat auch eine Lage, die geradezu prädestiniert dazu ist, Ihnen das Waldbaden als Wellness-Arrangement anzubieten. Denn Breitenburg liegt inmitten unberührter Natur mit einem uralten Baumbestand, geprägt von mächtigen Eichen und Rotbuchen.



Und den perfekten Begleiter haben wir natürlich auch für Sie, den Pionier des Waldbadens in Deutschland: Coach und Buchautor **Jörg Meier**. Er wird Sie in die Geheimnisse des Waldbadens einführen, Ihnen sein Buch vorstellen, einen Teil daraus lesen und Ihnen beim gemeinsamen Essen alle Fragen beantworten.

