

### À la carte ... oder in der Gruppe mit Führung?

Die Entscheidung liegt natürlich immer bei Ihnen selbst. Für den Start würden wir Ihnen aber empfehlen, sich einem der ausgebildeten WellnessWald-Führer anzuschließen, der Sie mit allen Möglichkeiten vertraut macht. Dauer in etwa zwei bis drei Schnupper-Stunden; auch mit einigen nützlichen Übungen, so z.B. mit Atemtechnik, Sanfter Fitness oder Geh-Meditation. Vor allem aber mit einer Einführung für den optimalen Gebrauch unserer, im Alltags-Stress oft verkümmerten, fünf Sinne. Wenn Sie doch selbständig losziehen möchten: der WellnessWald ist jederzeit kostenlos zugänglich!

### WellnessWald-Führungen für Gruppen

Falls Sie zu keinem der Termine kommen können, besteht für Gruppen die Möglichkeit, einen unserer WellnessWaldführer für eine Führung zu buchen.



### WellnessWald-Führungen

Die Führungen sind immer freitags, ca. jede 2. Woche von Mai bis Oktober. Genaue Termine finden Sie im extra Flyer oder bei uns auf der Homepage.



### **Gäste-Information Waldachtal**

Hauptstr.18, 72178 Waldachtal-Lützenhardt  
Tel. 07443-96 45-40

Öffnungszeiten :

Montag-Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag- und Donnerstagnachmittag:

14.00-16.30 Uhr

[www.waldachtal.de](http://www.waldachtal.de) [info@waldachtal.de](mailto:info@waldachtal.de)

# Wellness Wald



**Waldachtal.**  
DAS GESUNDHEITSTAL IM SCHWARZWALD

