

# SOMMER • LICHT


## Waldbaden zur Sommersonnenwende

Der längste Tag des Jahres:  
Licht, Wärme und Lebendigkeit.

Die Natur steht in ihrer Kraft –  
und du darfst eintauchen, auftanken und mit ihr in Verbindung gehen.  
Beim Waldbaden erlebst du den Sommer im Wald mit allen Sinnen.  
Mal ruhig und lauschend, mal intensiv und voller Leben.

Waldbaden kann dein Nervensystem beruhigen, Stress lösen und deine  
Wahrnehmung verfeinern.

Daraus entsteht ein Gefühl von Klarheit, Erdung und neuer Lebendigkeit. Als  
zertifizierte Naturachtsamkeitscoachin begleite ich dich dabei, die Energie  
dieser Zeit bewusst zu spüren und für dich zu nutzen.

 Treffpunkt: Parkplatz am Steinzeitpark Dithmarschen (Süderstrasse 47,  
25767 Albersdorf)

 21.6.2026

 11 Uhr

 Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: 30€ (Freundschafts-Preis: Kommt zu zweit und zahlt beide 25€)

 Anmeldung per Mail: [huttenlocher@mailbox.org](mailto:huttenlocher@mailbox.org)

Ich freue mich, diesen besonderen Tag mit Dir  
im Sommerlicht zu genießen ☀️