



## Einladung zum Wald-Spaziergang

Die **Freundinnen und Freunde des Sandhorster Waldes (FSW)** laden zum Spaziergang am kommenden **Sonntag**, dem **02.09.2018** ein.

Treffpunkt: **Parkplatz am Südeweg**, Startzeit: **11.00 Uhr**

Wir bieten allen Naturliebhaberinnen und Naturliebhabern etwas Besonderes an, den **Spaziergang**

**"Shinrin Yoku"**

Das **Wetter** wird sehr schön sein: **leicht bewölkt** bei angenehmen **21 Grad** und **ohne Regen**.

**Wir werden Neues erfahren. Themen:**

- **Den Wald einatmen – wie unser Immunsystem gesteuert wird**
- **Vom Blutdruck bis zu Stresshormonen – die Waldtherapie**
- **Heilwälder – der Wald in der Medizinforschung**

*Hol di munter !*

*Freundinnen und Freunde des Sandhorster Waldes*