



# „Wald trifft Wein“

## Tausche Büroluft gegen Waldduft

Waldbaden - Das Teamevent an der  
Südsteirischen Weinstraße für dein Unternehmen

- 🍃 Wald-Juchhe-Spritzer zur Begrüßung beim Buschenschank
- 🍃 Spaziergang zum Wald
- 🍃 Erklärung und Durchführung der Waldbaden-Übungen
- 🍃 Spaziergang zurück zum Buschenschank
- 🍃 Wald-Ade-Spritzer zum Abschluss
- 🍃 Gerahmtes Gruppenfoto, direkt zum Mitnehmen

Anschließend besteht die Möglichkeit sich beim Buschenschank zu stärken  
(reservierte Sitzplätze)

**Preis: € 750,-**

(bei 10 Teilnehmern; ca. 3 Stunden; excl. Verpflegung bei anschließendem  
Buschenschankbesuch)

Ein Teamevent in seiner nachhaltigen, natürlichen Form.  
Mehr als nur ein Betriebsausflug!





## Was unterscheidet Waldbaden von einem "normalen" Aufenthalt im Wald?

Ein Besuch im Wald tut gut – das weiß man intuitiv. Und auch wissenschaftlich ist die Wirkung des Waldes nachgewiesen. Mit gezielten Übungen, die für sich allein schon positiv auf Körper und Geist wirken, vervielfacht sich darüber hinaus die Wirkung der Natur. Damit landet man bei der Praxis des Waldbadens. Und dein Unternehmen bei der Möglichkeit, die positiven Effekte des bewussten Verweilens im Wald für seine Mitarbeiter:innen zu nutzen.

### Der Nutzen für deine Mitarbeiter:innen

Team-Spirit durch Naturerfahrungen erleben und dabei auf individueller Ebene einen positiven Beitrag leisten für:

- ☞ die Energiereserven
- ☞ die innere Ruhe / Stimmung
- ☞ klares, effizientes und positives Denken
- ☞ Stressabbau / Burnout-Prophylaxe
- ☞ das Immunsystem
- ☞ die Schlafqualität
- ☞ Konzentration
- ☞ Kreativität
- ☞ die Selbstwirksamkeit

### Wald wirkt!

Darum tut der Wald unter anderem gut:

- ☞ saubere, sauerstoffreiche Waldluft
- ☞ heilsame Terpene
- ☞ ausgleichende Waldgeräusche
- ☞ beruhigende Walddüfte
- ☞ die Naturerfahrung an sich
- ☞ entspannend wirkende Grüntöne
- ☞ der "Raum" abseits vom Alltag

**Für mehr Balance, Resilienz, Achtsamkeit und Spaß...**

**Time-Out statt Burnout! Nachhaltigkeit im Umgang mit Mitarbeiter: innen**

### Die Vorteile für dein Unternehmen auf einen Blick

- ☞ Positionierung als attraktiver Arbeitgeber (Employer Branding)
- ☞ Motivationsförderung der Mitarbeiter:innen
- ☞ Steigerung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen
- ☞ Kostensenkung durch mehr Produktivität und weniger Krankenstandstage
- ☞ Verringerung der Fluktuation
- ☞ Zufriedene Mitarbeiter:innen durch gutes Betriebsklima

