

# Forest Bathing

Buche ein einzigartiges Erlebnis  
*Réservez une expérience unique*  
Book a unique experience

📍 Guttland Forest

Visit   
Guttland

**DE** Entfliehe dem Alltag und begib dich auf eine erholsame Reise durch die zauberhaften Wälder der Guttland Region. Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Waldbad! Lass dich von der Natur umarmen, in Begleitung der Waldexpertin Karen Decker. Waldbaden, oder „Shinrin-Yoku“ auf Japanisch, lädt dich ein, dein Tempo zu verlangsamen und dich mit der heilenden Energie des Waldes zu verbinden. Es ist nicht einfach nur ein Spaziergang im Wald; es ist eine Erfahrung die alle deine Sinne weckt und Entspannung, Stressreduktion und allgemeines Wohlbefinden fördert.

Interesse geweckt? Buche deinen Wunschtermin für deine Gruppe auf Anfrage oder nimm im Rahmen unserer Freizeitprogramme an einem festen Termin an diesem Erlebnis teil.

**FR** *Échappez à la vie quotidienne et embarquez pour un voyage serein à travers les forêts magiques de la région Guttland. Bienvenue à votre séance de bain de forêt sur demande, où vous vous reconnectez avec la nature, guidé par l'expérimentée coach en forêt, Karen Decker. Le bain de forêt, ou « Shinrin Yoku » en japonais, vous invite à ralentir et à vous reconnecter avec l'énergie curative de la forêt. Ce n'est pas seulement une promenade dans les bois ; c'est une expérience qui vous permet d'engager tous vos sens, favorisant la détente, la réduction du stress et le bien-être général.*

*Intéressé(e) ? Réservez la date de votre choix pour votre groupe sur demande ou participez à cette expérience à une date fixe dans le cadre de nos programmes de loisirs.*

**EN** Escape the hustle and bustle of everyday life and embark on a serene journey through the enchanting forests of the Guttland region. Welcome to our on-demand Forest Bathing session, where you'll immerse yourself in the soothing embrace of nature, guided by the experienced forest coach, Karen Decker. Forest Bathing, or "Shinrin Yoku" in Japanese, invites you to slow down and reconnect with the healing energy of the forest. It's not just a walk in the woods, it's an experience that allows you to engage all your senses, promoting relaxation, stress reduction and overall well-being.

Interested? Book your desired date for your group on request or take part in this experience on a fixed date as part of our leisure programmes.



Individual session / 1,5 h / 90 €  
Family session (2 adults + their kids) / 2 h / 145 €  
Group session (on demand)



LU / DE / FR / EN



Drèps - Mamer / Hunnebour - Mersch / Schëtzel - Gréngewald



Regional Tourism Office Guttland  
T +352 28 22 78 62  
info@visitguttland.lu  
www.visitguttland.lu

Buchen | Réservez | Book



Wir sind Teil des Slow Trips Netzwerkes, entdecke mehr Slow Trips Angebote in Europa:

*Nous faisons partie du réseau Slow Trips, découvrez plus d'expériences en Europe :*

We are part of the Slow Trips network, discover more Slow Trips experiences in Europe:

[www.slowtrips.eu](http://www.slowtrips.eu)



Fonds européen agricole pour le développement rural:  
L'Europe investit dans les zones rurales.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture,  
de la Viticulture et de la  
Protection des consommateurs