

Katalonien Tourismus

1 Tag: Natur-Wellness in den Wäldern von Arbúcies

Catalan Tourist Board Team · Monday, April 19th, 2021

Studien zeigen, was wir schon lange wussten: Aufenthalte im Wald sorgen nicht nur für Entspannung, sondern können tatsächlich Angstzustände, Depressionen und Stresshormone verringern. Weiterhin wird durch die freigesetzten ätherischen Öle der Bäume unser Immunsystem gestärkt. Kein Wunder also, dass das „Waldbaden“ zum Trend geworden ist. Genießen Sie die Wälder Kataloniens in Kombination mit einer regenerativen Yoga-Session. Erholung pur in nur einem Tag!

Programm-Vorschlag:

- Therapeutisches Waldbaden in Arbúcies
- Yoga-Session im [Hotel Somlom](#) in Sant Esteve de Palautordera