

## AP30103 Waldbaden - in Stille entspannen und auftanken - ZUSATZKURS

Beginn	Sonntag, 23.08.2020, 10:30 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	18,40 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Sabine Malzbender
Informationen	Sitzunterlage, Getränk, wetterfeste Kleidung und Mücken-/Zeckenschutz
Kursort	, ,

Raus aus Alltagsstress und Hamsterrad, hinein in Waldgenuss und innere Ruhe - Ankommen bei sich selbst, Wellness für Körper, Geist und Seele. In diesem Seminar tauchen Sie mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Sommerwaldes ein und erleben dabei intensiv die Wirkung von Achtsamkeit. Gehen Sie bewusst langsam auf verschlungenen unentdeckten Pfaden durch den Wald und kommen mithilfe angeleiteter Übungen in Berührung mit Ihrem Selbst und der Natur. Ganz nebenbei erleben Sie die therapeutische Wirkung des Waldes: Sie tanken wertvolle Terpene, die das Immunsystem stärken, den Blutdruck senken und Stresshormone abbauen. Die Japaner nennen das 'Shinrin Yoku' - Waldbaden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.08.2020	10:30 - 13:30 Uhr	siehe Treffpunkt

[zur Kursdetail-Seite](#)