

AX30110 Waldbaden - in Stille entspannen und auftanken

Beginn	Samstag, 15.06.2024, 10:30 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	19,40 €
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 Wochenendkurs tauchen Sie mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und erleben dabei intensiv die Wirkung von Achtsamkeit. Gehen Sie bewusst langsam auf verschlungenen, unentdeckten Pfaden durch den Wald und kommen Sie mit Hilfe 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
15.06.2024	14:00 - 17:00 Uhr	siehe Treffpunkt

[zur Kursdetail-Seite](#)