

## AX30111 Waldbaden - in Stille entspannen und auftanken

Beginn	Sonntag, 02.06.2024, 10:30 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	19,40 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Almut Sievers
Informationen	Sitzunterlage, Getränk, wetterfeste Kleidung und Mücken-/Zeckenschutz
Kursort	, ,

Hinein in Waldgenuss und innere Ruhe - Ankommen bei sich selbst. Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und erleben dabei intensiv die Wirkung von Achtsamkeit. Gehen Sie bewusst langsam durch den Wald und kommen 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
02.06.2024	10:30 - 13:30 Uhr	siehe Treffpunkt

[zur Kursdetail-Seite](#)