

**„Schau tief in die Natur, dann
wirst du alles besser verstehen!“**

Albert Einstein

Waldbaden, der meditative Walk

Die meditativen Walks und die Waldbad-Übungen helfen uns nicht nur zu entspannen. Sie wecken unsere Sinne, und bringen uns in das HIER und JETZT zurück. Wir kommen wieder ganz bei uns selbst an und lassen die Reizüberflutung, den Stress und die Alltagshektik hinter uns.

Warum können wir uns in der Natur so gut entspannen? Die Natur spiegelt uns, unsere eigene Natürlichkeit. Die Farbe Grün entspannt unsere Augen und hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Botenstoffe, durch die die Bäume und Pflanzen miteinander kommunizieren, tragen zu einem gesunden Körper-Geist-Seele-Mechanismus bei. Wenn wir uns wieder in unserem eigenen Rhythmus bewegen, wird unsere Gesundheit gefördert und wir dürfen unseren Ballast, den wir gerade mit uns tragen, einfach ablegen, wieder einmal richtig Kraft tanken und inneren Frieden finden. Ich lasse die Lehren und Übungen der indischen Meister mit einfließen, was dem Naturerleben eine besondere Tiefe verleiht.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt: 4 - 8 TN

Dauer ca. 2,5 Stunden

Gebühr: 28 € incl. 19% MwSt & Forstabgaben

Für Jugendliche bis 22 Jahre 18 €

Auch als Einzeltermin buchbar - Gebühr auf Anfrage

Anmeldung über die Buchungsseite

Termine Waiblingen-Hegnach:

14.09 + 15.09.2024 Kostenloses Schnupper-Waldbaden jeweils um 09:00 Uhr

24.11.2024 um 09:00 Uhr

15.12.2024 um 09:00 Uhr

weitere Termine in Waiblingen-Hegnach ab Mitte Dezember

Termine im Raum München & Stuttgart ab Mitte Dezember

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Walks



KUNST KREATIVITÄT BEWUSSTSEIN

