

241-50010 Energie tanken - Waldbaden

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Montag, 29.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr |
| Kursgebühr | 22,00 € |
| Dauer | 1x |
| Kursleitung | Anne Binnebößel |
| Informationen | Zielgruppe: In der Natur den Stress des Alltages abfallen lassen und neue Energie tanken. Regelmäßige achtsame Waldbesuche senken Blutdruck, Puls und den Stresshormonspiegel. Bitte bringen Sie eine Picknickdecke oder Ähnliches mit und ziehen Sie sich warm genug an. Der Kurs findet auch bei Regen statt. |
| Kursort | MG,Treff Wanderparkplatz Leppershütte, Leppershütte 18-44, 41238 Mönchengladbach |

In der Natur den Stress des Alltages abfallen lassen und neue Energie tanken. "Shinrin Yoku" oder auf deutsch "Waldbaden" ist in Japan schon längst Tradition. Die Heilkräfte des Waldes werden genutzt, in dem alle Sinne angesprochen und die Wahrnehmung für die Atmosphäre des Waldes geweitet wird. Wie wissenschaftlich bewiesen wurde, senken regelmäßige achtsame Waldbesuche Blutdruck, Puls und den Stresshormonspiegel. Auf unserem Waldspaziergang nehmen wir uns die Zeit durch entsprechende Sinnes- und Wahrnehmungsübungen zu entspannen und Achtsamkeit zu erfahren. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 29.04.2024 | 17:00 - 20:00 Uhr | Mönchengladbach, Treffpunkt Wanderparkplatz Leppershütte |

[zur Kursdetail-Seite](#)