

241-59007 Wald Breath Walk

Beginn	Donnerstag, 22.08.2024, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Anke Thönnißen
Informationen	Zielgruppe: In der Natur den Stress des Alltages abfallen lassen und neue Energie tanken. Mit Übungen zu allen fünf Sinnen zur Stärkung der Resilienz, Achtsamkeit und Stressreduzierung. Wir gehen durch den Hoppbroich in Korschenbroich / Mönchengladbach. (Wertgegenstände oder Schlüssel, die evtl. stören, können gerne in der Praxis abgelegt werden und am Ende der Stunde hier wieder mitgenommen werden)
Kursort	, Am Trietenbroich 19, 41352 Korschenbroich

"Wald-Breath-Walk" kombiniert zügiges Gehen, bewusste Atmung und sanfte Körperübungen in der entspannenden Umgebung eines Waldes. Diese Aktivität verbindet die heilende Kraft der Natur mit den positiven Auswirkungen von Atemarbeit und Bewegung auf Körper und Geist. Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegen sich in moderatem bis etwas zügigem Tempo durch den Wald, während sie auf ihren Atem achten und spezielle Übungen zur Vertiefung und Synchronisierung der Atmung durchführen. Sanfte Körperübungen werden nahtlos in den Spaziergang integriert, um Muskeln zu dehnen, die Haltung zu verbessern und die Flexibilität zu fördern. Der "Wald Breath-Walk" bietet eine Flucht aus dem Alltag, ermöglicht eine Verbindung zur Natur und fördert Ruhe und Gelassenheit. Es ist eine ganzheitliche Aktivität, die Stress abbaut, die Gesundheit verbessert und das Wohlbefinden steigert. Die Gehstrecke beträgt etwa 3-4 km – je nach Dauer der Übungseinheiten zwischendurch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.08.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Korschenbroich, Treffpunkt Alinea Gesundheitswerkstatt
29.08.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Korschenbroich, Treffpunkt Alinea Gesundheitswerkstatt
05.09.2024	08:30 - 09:30 Uhr	Korschenbroich, Treffpunkt Alinea Gesundheitswerkstatt

[zur Kursdetail-Seite](#)