

241-59008 Waldbaden - Sommerspecial mit Barfuß-Erlebnis

Beginn	Sonntag, 07.07.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	13,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Barbara Rheinbold
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. Für alle Teilnehmer geeignet, die zu Fuß eine mittlere Strecke in langsamem Tempo zurücklegen können. Geeignete Kleidung erforderlich, ggf. Wasser und Handtuch zur anschließenden Reinigung der Füße mitbringen. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Kursort	Kaarst, Treff Parkplatz Am Bauhof, Am Bauhof, 41564 Kaarst

Waldbaden im Vorster Wald mit Atemübungen und Übungen zu allen fünf Sinnen zur Stärkung der Resilienz, Achtsamkeit und Stressreduzierung

Waldbaden ist inzwischen für viele Menschen ein Begriff. Alles, was wir an Materie oder mentalen Eindrücken bei einem Aufenthalt im Wald aufnehmen, nehmen wir in uns mit. Wir tanken unsere verschiedenen Speicher auf. Waldbaden ist - wissenschaftlich nachgewiesen - mit seiner Entschleunigung und seiner Achtsamkeit eine wirkungsvolle Anwendung gegen Stress, Überforderung, Schlafstörungen mit allen damit verbundenen unangenehmen und krankmachenden Begleiterscheinungen. Ein Gang durch den Wald als ausdrückliche Entschleunigung ohne Schrittzähler, ohne Handy, ohne Uhr, achtsam und absichtslos im Hier und Jetzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.07.2024	15:00 - 16:30 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz Am Bauhof / Ecke Antoniusstraße

[zur Kursdetail-Seite](#)