

251-51002 Waldbaden - Sommerspecial mit Barfuß-Erlebnis

Beginn	Sonntag, 13.07.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Barbara Rheinbold
Informationen	Zielgruppe: Wir gehen barfuß in der Natur, um 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.

Wir gehen zu Fuß und gerne barfuß, ohne Zeitdruck, ohne Schrittzähler. Achtsamkeit für den Augenblick mit allen fünf Sinnen und die verschiedenen Eindrücke um uns herum prägen diesen Gang durch den Wald.

Für alle Teilnehmer/innen geeignet, die eine mittlere Strecke in langsamem Tempo zurücklegen können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.07.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz Am Bauhof / Ecke Antoniusstraße

[zur Kursdetail-Seite](#)