

„Baden zwischen Bäumen“

Schenken Sie sich selbst Wohlbefinden und mehr Energie durch die heilende Kraft des Waldes!

Möchten Sie die Verbindung zur Natur verstärken?
Ihrem Körper wieder Raum geben für die innere Ruhe und Zufriedenheit?
Langanhaltende Freude durch die Verbindung mit der Natur erleben?
Die Faszination des Waldes und die Wirkung von Achtsamkeit tiefer verinnerlichen?
Ganz im Hier und Jetzt einlassen und die immunstärkende Wirkung des Waldes erfahren?

Sonntag, 25. Oktober 2020 von 12 bis 17 Uhr

Der Wald ist das Haus der Stille, Geborgenheit und der Heilung. Im Wald haben Sie das Gefühl, dass Sie in eine andere Welt eintreten, abgeschirmt von Alltagshektik und Stress. Behutsam führen wir Sie mit einer Gehmeditation in den Wald. Dabei erleben Sie, wie sich alle Ihre Sinne öffnen.

Nehmen Sie den würzigen Duft der Bäume wahr.
Fühlen Sie den weichen, federnden Waldboden unter Ihren Füßen.
Sehen sie das unterschiedliche Grün der Bäume und Pflanzen.
Hören Sie die besonderen Geräusche des Waldes und spüren Sie die unterschiedlichen Temperaturen auf Ihrer Haut.
Lernen Sie sich besser kennen.

Seminarleitung:

Sigrid Maria Kaltwasser (Biologin und Heilpraktikerin) lässt Ihr Wissen über Ökosystem Wald und über seine besonderen Heilwirkungen einfließen. Mit sanften Körperübungen aus Yoga und Qi Gong ermöglicht sie Euch, das Walderlebnis noch tiefer aufzunehmen. www.naturheilpraxis-kaltwasser.de

Ulrike Naima Mayer-Waldberg (Energie-Coach und Mindfulness Ambassador) führt sie in Meditationen zu den heilenden Energien des Waldes und zu Begegnungen mit Naturwesen. www.gowithyourflow.de

Preis: € 56

Bitte mitbringen: Decke zum Liegen auf dem Boden, Trinkwasser. Schuhe mit möglichst weichen Sohlen. Kleidung dem Wetter angepasst. Ein warmer Tee und kleine Snacks werden Euch von uns am Ende gereicht.

Ich möchte dabei sein!

[Anmeldung hier.](#)

Oder per Telefon: 06227 3566044