

„ADVENT im WALD - Sinnliches WALDBADEN“



Du möchtest die Adventzeit auf besondere Weise für Dich nutzen und Dir etwas Gutes tun? Dann komm mit mir in den Wald!

Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) bleiben wir angezogen, tauchen aber mit allen unseren Sinnen tief ein in die heilsame Atmosphäre des Waldes. Durch gezielte Atem- und Sinneswahrnehmungsübungen sowie Naturrituale bringen wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Du lernst Waldbaden kennen und kannst die Übungen auch gut in deinen Alltag integrieren. Das sinnliche Waldbad findet seinen Ausklang bei Keksen und einem herrlichen Tee in der gemütlichen Kräuterlei.

Samstag, 11. Dezember 2021

Dauer: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Kräuterlei, Fasanweg 12, 9535 Schiefeling am See

TN: min.5-max.12

Preis: 48.-€

Anmeldungen: Kathrin Sowa-Mörrtl, Tel. +43 650/527 69 47

office@herzbunt.at, www.herzbunt.at



Ich freue mich sehr auf das gemeinsame, sinnliche Advent-Waldbad!