

WALDBADEN am Plöschenberg

OFFENE GRUPPE



Du hast schon öfters von „Waldbaden“ (Shinrin Yoku) gehört und möchtest es einmal ausprobieren oder du kennst es vielleicht schon und möchtest es in deinen Alltag integrieren? Du bist auf der Suche nach einer Möglichkeit dem alltäglichen Stress zu entfliehen und dein Immunsystem zu stärken? Oder du möchtest in die Ruhe kommen und wieder mehr zu dir selbst finden? Du liebst den Wald und die Natur und möchtest erfahren wie man diese heilsame Kraft noch besser für sich nutzen kann. Du lernst einfache, jedoch sehr effektive Übungen für Körper, Geist & Seele kennen, die du dann auch selbst anwenden kannst! Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen in der Gruppe um gemeinsam in den Wald zu gehen. Das gemeinsame Dranbleiben fällt leichter als alleine.

Ort: Plöschenberg (nähere Beschreibung bei Anmeldung)

Dauer: ca. 2 -2,5 h (18.00 -ca. 20.00 Uhr)

Teilnehmeranzahl: mindestens 2 und maximal 12 Personen

Preis: € 35,00/P pro Termin

Mitzubringen: Im Wald ist es meist ein bisschen frischer: Aus diesem Grund ist bequeme Outdoorkleidung der Jahreszeit angepasst zu empfehlen, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage und eventuell eine Decke, sowie ein Notizbuch und Schreibmaterial; eine Wasserflasche und eventuell ein kleiner Snack für das leibliche Wohl

Anmeldung: office@herzbunt.at bis einen Tag vor dem Termin (siehe Auflistung Termine folgend)



KONTAKT:

Mag. Kathrin Sowa-Mörtl
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Zertifizierte Fachtrainerin
T: +43 650 527 69 47
www.herzbunt.at





TERMINE

Dienstag, 03. Mai 2022

Dienstag, 17. Mai 2022

Freitag, 03. Juni 2022

Dienstag, 14. Juni 2022

Dienstag, 28. Juni 2022

Dienstag, 05. Juli 2022

Dienstag, 19. Juli 2022