

Informationen: klassisches Waldbaden

Erlebnisreich - Natur DEINE Inspirationsquelle!

Die Natur und insbesondere der Wald bieten den idealen Entdeckungsraum und vielfältige Erfahrungsbereiche um die Umgebung bewusster wahrzunehmen. Achtsamkeitsübungen verstärken die Wahrnehmung zusätzlich. Du darfst Dir Zeit nehmen um deine Verbundenheit zur Natur zu spüren und deine Naturbeziehung zu fördern. Nutze die Kraft der Gemeinschaft und den Austausch mit Gleichgesinnten. Profitiere von der Gruppenenergie um dich persönlich weiter zu entwickeln. Du darfst dich auf Neues einlassen und deine natürliche Neugierde und Begeisterungsfähigkeit wiederentdecken. Du bist herzlich eingeladen unvergessliche Augenblicke in der Natur zu erleben. **Lass Dich von einer Reise durch den Wald inspirieren!**

Ort: Region Wohlen bei Bern

Teilnehmer: Wir sind eine kleine Gruppe von höchstens 7 Teilnehmenden

Inhalt: Waldbaden inkl. Unterlagen, eine kulinarische Naturerfahrung, Wildkräuterheilkunde, ein Geschenk aus der Natur, Achtsamkeitsübungen (mit Ideen zur Alltagsintegration)

Kursanforderung: Keine Vorkenntnisse nötig. Trittsicher in unwegsamem Gelände. Wir sind gemütlich unterwegs

Durchführung: Der Anlass wird bei unsicherer Wetterlage nicht durchgeführt (Gewitterwarnung, Sturm). In diesem Fall wird der Kurs nachgeholt oder du erhältst das Geld zurück. Das Sicherheitskonzept kann auf Verlangen zugeschickt werden

Gerne sende ich Dir nach der Anmeldung detaillierte Informationen, den Treffpunkt und den Ablauf per Mail zu oder gebe Dir gerne Auskunft am Telefon.

Bist Du knapp bei Kasse oder hast Du etwas zum Tauschen anzubieten an dem ich teilnehmen kann, melde Dich doch trotzdem bei mir, wir finden bestimmt eine Lösung.

Inspiration

Begeisterung

Lebendigkeit