



Entspannte Auszeit im Wald

Führung

Vortrag, Diskussion, Lesung sonstige



Blick in die Baumkronen - © Foto: Christiane Thoroë



Lass Deinen Alltag hinter Dir und tauche ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes!

Der Wald ist für viele Menschen ein Ort der Ruhe und Entspannung. In der Natur fällt es uns viel leichter, den Alltag hinter uns zu lassen. Aber auch dort gelingt es uns nicht immer, das Gedankenkarussell anzuhalten. Denn: Körperlich durch einen Wald zu gehen oder wirklich mit dem Herzen dort zu sein – das ist nicht dasselbe. Beim "Waldbaden" geht es deshalb darum, achtsam und mit allen Sinnen im Wald präsent zu sein. Der positive Effekt des Waldbadens auf Körper, Geist und Seele ist mittlerweile durch viele Studien bewiesen.

In einer kleinen Gruppe gehen wir in aller Ruhe auf Erkundungstour. Wir lassen uns Zeit zum Beobachten, Fühlen, Riechen, Hören und Staunen. Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen und kreativen, spielerischen Elementen machen wir unseren Kopf frei und entspannen uns. Wir spüren die Verbindung zur Natur und dadurch auch zu uns selbst.

Preisinformationen:

35 €

Preisinformationen:

35 €

Termine:

Sonntag, 22.09.2024, 13:30 - 16:00 Uhr

Link zum Kartenverkauf:

Veranstaltungsort:

Forst Buchhorst / Treffpunkt: Parkplatz an der Ebertallee

38104 Braunschweig

🏠 www.waldbaden-mit-christiane.de/

Veranstalter:

Christiane Thoroë

Ahlerfeld 29

38527 Meine

🏠 www.waldbaden-mit-christiane.de/

✉ christianeimwald@gmx.de

Autor:

der jeweilige Veranstaltende

Organisation:

Veranstaltungskalender für die Region, ein Service der Allianz für die Region GmbH
post@die-region.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/tjcCd>

Link zum Kartenverkauf (<https://www.waldbaden-mit-christiane.de/mein-angebot>)

Quelle: destination.one

ID: e_100789742

Zuletzt geändert am 24.06.2024, 07:38



Frühling im Wald - © Foto: Christiane Thoroë