



Waldbaden

Achtsamkeit in der Natur

Möchten Sie mal wieder Abschalten - allen Stress hinter sich lassen und nur noch Ruhe und Gelassenheit spüren?

Dann tauchen Sie mit uns in die heilsame und wohltuende Atmosphäre des Waldes ein. An diesem Nachmittag werden Sie die wunderbar friedliche und inspirierende Atmosphäre des Waldes genießen. Wohltuende Achtsamkeitsübungen, Geh-Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen verstärken zusätzlich diesen Entspannungseffekt, den der Wald auf unseren Körper und unsere Psyche ausübt.

Alle Übungen sind auch für sportlich ungeübten Menschen geeignet. Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen.

Samstag, 10.10.2020, 14 - 16 Uhr
Treffpunkt: Teehaus Kloster Buddhas Weg,
Buddhas Weg 4, 69483 Siedelsbrunn
Beitrag: 15 €, Mitglieder 12 €

Anmeldung: durch Überweisung auf das Konto des NHV Viernheim
IBAN DE75509514690003052282

www.naturheilverein-viernheim.de