

241L23633

SOMMER: Waldbaden - Naturverbundenheit neu spüren

Beginn	Mittwoch, 31.07.2024, 09:30 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	12,50 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Birgit Schneidewind
Informationen	Bitte mitbringen: etwas zu trinken und evtl. ein Sitzkissen
Kursort	, , 69234 Dielheim

Tauchen Sie ein in das Naturerlebnis direkt vor der eigenen Haustür. Gehen Sie auf Entdeckungstour und nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr. Übungen zum bewussten Riechen, Hören, Sehen, Fühlen und Schmecken werden gezeigt. Abschalten, entspannen und zur Ruhe kommen. Gönnen Sie sich und ihren Sinnen eine Pause. Vorkenntnisse oder auch Grundkondition sind nicht nötig. Waldbaden ist ganz ohne Leistungsdruck. Nichts muss geschehen, alles kann geschehen. Wir bewegen uns achtsam und langsam durch den Wald und vertiefen dabei unsere Wahrnehmung. Wir machen uns bewusst, was uns umgibt und lassen die Natur wirken.

Bitte wetterfeste Kleidung nach dem Zwiebelprinzip anziehen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.07.2024	09:30 - 11:30 Uhr	Dielheim, OT Horrenberg Waldspielplatz

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb