

## Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur für Erwachsene

Ihre Kinder sind im Ferienprogramm?

Beschenken Sie sich an diesem Morgen mit einer Pause vom Alltagsdenken und widmen sich der bewussten Wahrnehmung. Verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, in der Gegenwart anzukommen, sich selbst und die Natur intensiver zu erleben. In jedem Augenblick gibt es unendlich viel wahrzunehmen, wenn wir uns auf diesen Augenblick einlassen. Langsam gehend, still unter einem Baum sitzend oder auf dem Waldboden liegend nehmen Sie Dinge wahr, die Ihnen zuvor nie aufgefallen sind. Gefühle der Freude, des inneren Friedens und der Verbundenheit können sich einstellen. Vielleicht ist es auch einfach nur eine erholsame Zeit, in der Sie WIRKLICH im Wald gewesen sind. Neugierig? Probieren Sie es einfach aus!

**Teilnehmer:** Erwachsene  
**Uhrzeit:** 09.00-14.00 Uhr  
**Gebühr:** 18 €  
**Leitung:** Imme Colling-Blüder  
**Termine:** Mo., den 22. Juli 2019

