



Waldbaden - Waldstaunen - Walderleben

30. August 2024

"Wald und Yoga"

milder, gütiger, verständnisvoller Umgang mit sich selbst,
tiefer Kontakt zur eigenen Natur

Waldbaden und Yoga wirken stressreduzierend. Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung entspannen und erholen sich. Die Ruhe und die Energie des Waldes unterstützt dich bei dir anzukommen und deine Klarheit zu finden. Bei den Atemübungen aus dem Yoga, entfalten sich die heilsamen Kräfte der Botenstoffe der Bäume wunderbar.

Im Wechsel von Achtsamkeitsübungen, Sinne schärfen, "Seele baumeln lassen" und Asanas verbringen wir gemeinsam erholsame WaldZeit.

Der Wald ist der Yogaraum, der Waldboden die Matte.



Waldbaden
Diana

und

Yoga
Brigitta



Treffpunkt: 14 Uhr, 3552 Droß, Parkplatz am Föhrenteich

Dauer: ca 3 1/2 Stunden

Beitrag: € 40,- pro Person

Bitte um telefonische Anmeldung oder per Mail

Ab 4 Teilnehmer findet der Workshop bei jeder Witterung statt (außer bei starkem Regenwetter)

Ausrüstung: feste Schuhe

bequeme Outdoorkleidung, die Bewegung gut zulässt

Sitzunterlage

Rucksack mit Trinkflasche

Wir nehmen zur Stärkung Obst und etwas zu knabbern mit, bitte steure auch eine Kleinigkeit bei

Waldstaunen mit Diana

Anmeldung und nähere Infos unter

kontakt@waldstaunen.com / 0650 600 8324