



Achtsamkeit in der Natur – Waldbaden



Termine:

Samstag, 04. Mai 2024 – 09:00 bis 11:45 Uhr

Samstag, 07. September 2024 – 09:00 bis 11:45 Uhr

Programm:

Gemeinsam und zeitweise alleine schlendern wir durch Waldgebiete. Immer wieder innehaltend und von der Schönheit und Vielfalt der Natur fasziniert verweilend. Mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen tauchen wir mit all unseren Sinnen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein. Wissenschaftler konnten in den letzten 10 Jahren diverse gesundheitsfördernde Wirkungen vom Sein im Wald (Shinrin-Yoku) mittels zahlreicher Studien belegen.

Mitbringen:

Festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechend, warme Kleidung. Eine Unterlage zum Draufliegen/Sitzen im Wald. Verpflegung/Trinken. Evtl. Zeckenspray und Sonnenschutz.

Ort / Kosten:

Das Waldgebiet befindet sich zwischen Wohlen und Uettligen bei Bern und ist per Auto und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Detailinformationen zur Anreise erfolgen nach der Anmeldung.

Die Kosten von Fr. 35.00 können Bar oder per TWINT beglichen werden.

Das Waldbaden findet bei jeder Witterung statt. Bei Fragen melde dich gerne.

Herzlich, Monika