

Samstag, 21. August 2021
13.30h- 16h

Alp Laubenzug, 7213 Valzeina

Zauber des Waldes Waldbaden/ Shinrin Yoku

Erlebe ganzheitliche Naturbegegnung mit körperlichen, sinnlichen und praktischen Achtsamkeitsübungen aus dem Waldbaden/ Shinrin Yoku. Sie unterstützen dich im Entschleunigen und Entspannen, zur Stärkung deines Immunsystems. Lausche der Waldmusik und atme bewusst die Walddüfte ein – sie führen dich auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst.
Nicole Ackermann

Für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene, max. 15 Personen
Mitnehmen: Wetterangepasste Kleidung, Fahrbewilligung für Alp einlösen im Dorf, oder Gemeinschaftstransport, anmelden bei Nicole 077 404 52 73 oder nicole.wald.leben@gmail.com
Versicherung ist Sache der Teilnehmer