



Waldbaden

Senkt Stresshormone, die Laune wird gehoben und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Der Wald hat eine heilende Wirkung auf die Gesundheit, das ist mehrfach wissenschaftlich bewiesen worden.

aktivkreativ im Wald unterwegs lädt ein, mit offenen Sinnen und in achtsamer Gesellschaft in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Die Gedanken, die sonst immer im Kopf sind, dürfen am Waldrand warten. Erlebe: Wahrnehmungsübungen, das Fühlen im Aussen und im Innen, ein einlassen, loslassen, annehmen und hingeben. Das langsam gehen wie ein Fuchs ist ungewohnt und fordert uns heraus, es bringt uns wieder näher zur Natur und erdet uns. Waldbaden ist kein suchen, sondern ein finden, ein Wiederentdecken was uns angeboren ist. In der Natur gibt es viel zu erleben, zu gewinnen und zu erkennen.

Was ist Waldbaden für dich? Was wirst du für dich mitnehmen? Finde es heraus!

Mitnehmen: Viel Zeit (min. zwei Stunden), Achtsamkeit und "Gwunder."
Dem Wetter angepasste Kleidung.



aktivkreativ
aktivkreativ-adelboden.ch

Finde ein Datum mit mir, welches uns passt.

Kontakt: aktivkreativ-adelboden.ch

Karin Schranz Tel. 079 647 87 74
Systemische Malpädagogin
und Erlebnispädagogin i.A.

Kosten: Freiwilliger Beitrag. Feedback