

Veranstaltungsort:

54578 Walsdorf, (Ortsteil Zilsdorf)
Parkplatz am Arensberg, Basaltstr.

TN-Beitrag 10 Euro pro Person/ Treffen

Leitung der Treffen:

Regine Brühl, Übungsleiterin Entspannung durch
Achtsamkeit, Übungsleiterin Fitness & Gesundheit
Fotografin, Gästeführerin

Die Veranstaltungen finden unter den dann aktuellen
Coronaauflagen des Landes RLP statt.

Bei Sturm oder Starkregen wird ein Ersatztermin an
einem Samstag mit den TN vereinbart.

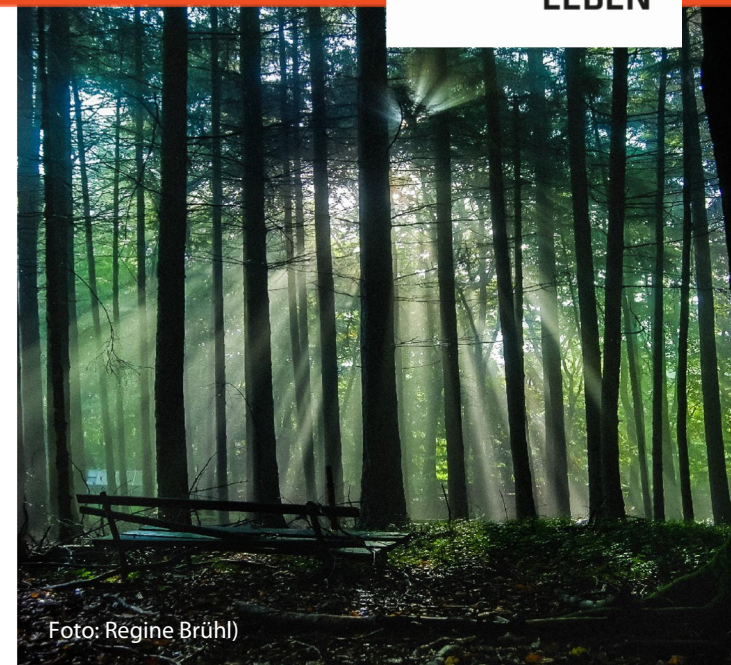


Foto: Regine Brühl)

ANMELDUNG UND INFORMATION:

0160-6551541 oder
02696-1098 (nach 18.00 Uhr)

WALDBADEN UND ACHTSAMKEIT



**KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
WESTEIFEL**

Bildungswerk Hillesheim

WALDBADEN UND ACHTSAMKEIT

Waldbaden ist Eintauchen in die besondere Magie des Waldes, wir finden Ruhe, Entspannung und Stressabbau inmitten der Natur. Unsere Vorfahren verbrachten den Großteil ihrer Lebenszeit draußen. Heute leben wir die meiste Zeit des Tages in Räumen, werden wir von Reizen überflutet, sind ständig über Computer und Handy mit der Außenwelt verbunden und somit auch immer erreichbar.

Die Verbindung zur Natur neu zu knüpfen, die Sinne wiederzubeleben und achtsam mit unseren Energiereserven umzugehen ist jedoch jederzeit möglich. Der Kontakt der Fußsohlen mit dem Waldboden, das Niederknien und Betrachten der kleinen Dinge, das Finden des eigenen Rhythmus, das bewusste Gehen und Atmen, das Lauschen in die Stille und zuletzt das Nichtstun, angelehnt an einen dicken Baumstamm, sind Balsam für die Seele.

* 14.05.2022 10.00 Uhr Waldbaden & Malen wie die Natur

Wir geben uns auf die Suche nach schönen Materialien, die der Wald bietet, und erschaffen daraus etwas Zauberhaftes. Kunst für den Augenblick.



(Foto: Sonja Schares)

* 04.06.2022 10.00 Uhr Waldbaden- im Ein-Klang mit mir selbst

Musik, Töne und Naturgeräusche im Wald
Zum Klang des Waldes - erklingen Töne der Flöte, der Trommel und anderen Instrumenten.
Ins weiche Moos gebettet lauschen wir den Klängen der Natur und des Menschen und können selbst dazu beitragen.



(Foto: Sonja Schares)

* 25.06.2022 10.00 Uhr Waldbaden mit dem Blick fürs ganz Kleine

Mit einer Kamera oder auch nur mit dem bloßem Auge schärfen wir den Blick für die winzigen Schönheiten, die uns sonst oft entgehen. Betrachtet durch die Linse erscheinen uns Pflanzen und Tiere in einem anderen Licht.



(Foto: Regine Brühl)

* 09.07.2022 10.00 Uhr Waldbaden & Achtsamkeit

Riechen, schmecken, fühlen, hören, erspüren - den Wald mit allen Sinnen und mit Händen und (Bar-)Füßen erfahren und in die Stille hineinhorchen.



(Foto: Regine Brühl)