

YOGA & WALDBADEN



Im Yoga richten wir die Aufmerksamkeit nach innen und kommen dabei gut bei uns selbst an – beim Waldbaden öffnen wir uns dem Lebensraum Natur. Das ist eine wunderbare Kombination, um Körper- und Atem-Übungen in einer wohltuenden und gesundheitsfördernden Umgebung zu praktizieren.

Bewusst „tauchen“ wir in den Wald ein, erfahren Vieles über die Weisheit der Pflanzen und das Ökosystem Wald. Dabei erleben und spüren wir uns in Verbindung mit der Natur und lassen diese auf uns wirken. Yoga- und Atemübungen sowie Meditation und Sinnesübungen helfen dabei, zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Inhalte der Veranstaltung:

- ❖ Japanisches Shinrin Yoku (Waldbaden)
- ❖ Sanfte Yoga- und Atemübungen (Vorkenntnisse nicht erforderlich)
- ❖ Entspannungs- und Meditations-einheiten
- ❖ Elemente aus dem Natur-Coaching

Ziel der Veranstaltung:

- ❖ Stressprävention
- ❖ Körper- und Atembewusstsein entwickeln
- ❖ Selbstwahrnehmung fördern
- ❖ Ökosystem Wald erleben