

Naturerlebnis im Oberland

WALDBADEN

FRÜHLING 2022

Einladung

zum achtsamen Waldgang unter Begleitung von Sören Gericke

Waldbaden kommt aus Japan und ist ein bewusstes Eintauchen in die erholsame Atmosphäre des Waldes. Wir kommen mit dem Wald in Berührung und nutzen das Waldinnenklima für die präventive Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität. Dabei beruhigt die Stille im Wald die Gedanken.

Aktivitäten im Wald

bewusst das Grün schmecken • wieder Weite sehen • tief atmen • den Waldboden spüren
in Kombination mit Achtsamkeitsübungen oder Meditationseinheiten

Ort

Beispielsweise gibt es am Lainbachfall in Kochel am See wunderschöne Möglichkeiten, die heilsame Wirkung der Natur zu erleben.

Zielgruppe

Trittsichere Waldinteressierte, die taub, schwerhörig, taubblind oder hörsehbehindert sind

Setting

Sie sind als Einzelperson, Paar oder Familie herzlich willkommen.

Veranstalter

BLWG - Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung Weilheim
Anmeldung per E-Mail an iss-wm@blwg.de

Termine / Zeitraum / Dauer

nach Vereinbarung / unter der Woche am Vormittag / 4 Stunden

Teilnahmegebühren

keine