

## Shinrin Yoku - Waldbaden und mehr -NEU-

Shinrin Yoku - Waldbaden und mehr -NEU- Entspannung und loslassen im Wald

Der Begriff "Shinrin Yoku" ist japanisch und bedeutet auf deutsch so viel wie "Waldbaden" oder auch Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Bewusst nimmt man alles was einen beim Waldbaden umspült mit allen Sinnen wahr. Im Seminar geht es um Loslassen, Meditation, Atemübungen und Entspannung durch die Verbindung zum Wald, den Bäumen und Pflanzen. Achtsamkeit für Alles was kommt - aus und in der Natur. Wünschen Sie sich neue und Kraft- und Energiequellen? Das Seminar richtet sich an Menschen die durch Belastungen im Beruf, durch die Pflege von Angehörigen oder herausfordernde Lebenssituationen für sich mehr Selbstachtsamkeit und Entspannung im und durch den Wald finden möchten. Es entstehen 3,00 EUR Materialkosten, die mit der Kursleiterin direkt abgerechnet werden. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und lange Arm- und Beinkleidung und bringen Getränke, eventuell Insektenschutz, einen Imbiss, ein Sitzkissen oder eine kleine Decke in einem Tagesrucksack o.ä. mit. Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines Erwachsenen gerne teilnehmen. Jeder Erwachsene und jeder Jugendliche ist gebührenpflichtig. Leider können keine Hunde mitgebracht werden. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt, außer aufgrund einer Unwetterwarnung. Kursort: Landstrasse von Herborn-Merkenbach nach Greifenstein, auf halber Strecke zwischen der Abfahrt Fleisbach und der Abzweigung in Richtung Greifenstein. Rechts, Parkplatz, Kurz vor der Kuppe!

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Dozent(en):           | Niebergall, Elke                              |
| Veranstaltungsort:    | Herborn-Hirschberg, Parkplatz Hirschbergkoppe |
| Veranstaltungstag(e): | Sonntag                                       |
| Zeitraum:             | So. 03.05.2020 - So. 03.05.2020               |
| Dauer:                | 1 Termine                                     |
| Gebühren:             | 18,40 € (13,80 € ab 8 Teilnehmern)            |
| Mindestteilnehmer:    | 6   |
| Teilnehmer maximal:   | 12  |

### Einzeltermine

03.05.2020

15:00 - 18:00 Uhr

Herborn-Hirschberg, Parkplatz Hirschbergkoppe