

Event ohne Übernachtung

## Teamevent - Waldbaden trifft Yoga

Abschalten, Durchatmen und Ruhe finden



### Programm-Idee

Raus aus dem Berufsalltag und als Team mal etwas anderes erleben! Dabei entschleunigen und gemeinsam eine wunderbare Auszeit genießen. Dem Stress etwas entgegen setzen und nachhaltig Energie tanken! So ein gemeinsamer Tag in der Natur mit Yoga und Entspannungsübungen kann sich sehr positiv auf die Gruppe auswirken.

Paket-Nummer: 0523867

Region:	📍	92280 Kastl
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	6 - 15 Teilnehmer
Dauer:	🕒	4 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis kein MwSt. -Ausweis:	💰	ab 480,00 € pauschal

## Event ohne Übernachtung

# Teamevent - Waldbaden trifft Yoga

Abschalten, Durchatmen und Ruhe finden

### Beschreibung

Beim japanischen Shinrin Yoku (Waldbaden) öffnen wir uns dem Lebensraum Natur und beim Yoga richten wir die Aufmerksamkeit nach innen und kommen dabei gut bei uns selbst an. Das ist eine wunderbare Kombination, um Körper- und Atem-Übungen in einer wohlthuenden 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. Wir gehen mit allen Sinnen auf Entdeckungsreise in den Wald. Ob beim langsamen Schlendern, neugierigen Entdecken oder Innehalten im Moment. Leichte Yoga- und Atemübungen sowie geführte Meditationen und Sinnesübungen helfen dabei, zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Wir sind Yogalehrende mit langjähriger Erfahrung und einem breitem Spektrum an Wissen - auch in naturtherapeutischer Hinsicht!

### Wichtige Hinweise

Gerne organisieren wir eine Einkehr in einem regionalen Lokal mit guter Küche!

### Leistungen inkl.

- Waldbaden & Yoga lt. Beschreibung

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0523867

