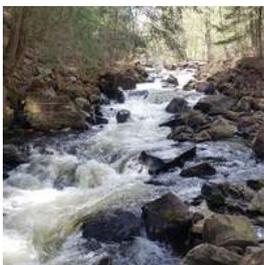


Event ohne Übernachtung

Waldbaden - Achtsamkeitstraining in der Natur

Die Natur mit allen Sinnen (er)leben



Programm-Idee

Was ist Waldbaden überhaupt? Gerade in unserer heutigen gestressten Gesellschaft kommt das entschleunigte, bewusste Erleben der Natur oft zu kurz. Wir hetzen durch den Alltag, von Termin zu Termin und nehmen das Grün um uns herum höchstens aus dem Augenwinkel wahr. Dabei gehen Momente der Entschleunigung und der natürliche Zugang zur Natur verloren. Waldbaden, japanisch Shinrin Yoku, ist das achtsame Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes. Mithilfe von Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeit, durch Meditation und das entschleunigte Verweilen im Wald erleben wir den Wald mit all unseren Sinnen. Wir tauchen ab in die Welt des Grüns, des Kiefernduftes, des Blätterrauschens und des weichen, federnden Waldbodens. Dieses achtsame Erleben der Waldatmosphäre hat nachgewiesenermaßen...

Paket-Nummer: 0524371

Region:	📍	22307 Hamburg
Verfügbarkeit:	📅	März - November
Teilnehmer:	👤	3 - 35 Teilnehmer
Dauer:	🕒	3 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 500,00 € pauschal + Aufschlag p.P.

Event ohne Übernachtung

Waldbaden - Achtsamkeitstraining in der Natur

Die Natur mit allen Sinnen (er)leben

Beschreibung

Je nach Absprache 3 - 5 Stunden Waldbaden u.a. mit folgenden Elementen:

- ein Ritual zum Betreten des Waldes
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- In kurzen Sequenzen werden alle Sinne erweckt
- Zeit zum Durchatmen
- Impulse für kleine Achtsamkeitsmomente in Eurem Alltag
- falls gewünscht, Gruppenübungen
- Verabschiedung und Abschlussritual

In einem ersten Gespräch können wir gerne besprechen, welche Elemente dir und deinem Team am meisten nutzen.

Wichtige Hinweise

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen, Gewitter und Sturm.

Leistungen inkl.

- Waldbaden

Zusatzleistungen

- Teezeremonie bei der Rast
Um auch den Geschmackssinn zu stimulieren und vollends im Moment anzukommen, biete ich Euch eine kleine Teezeremonie an. Mit einem besonderen Tee kommen Eure Geschmacksknospen ganz auf ihre Kosten.
Preis: auf Anfrage

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0524371

