Paket P-0528136

Event ohne Übernachtung

Waldbaden mit den Sinnen - Stressabbau

Die Natur und besonders der Wald lädt uns ein, unsere Sinne zu öffnen. Der Wald ist nicht nur Rückzugsort. Er gibt neue Kraft und baut Stress ab - man…

Programm-Idee

Achtsamkeit und Entspannung für Sie und Ihr Team: Grün beruhigt, Waldgeräusche entspannen und der Duft von Bäumen, Moos oder Waldboden senkt den Cortisiolspiegel. Es geht darum den Wald bewußt zu betreten, ohne Absicht.

Paket-Nummer: 0528136

Region:		Mehrere Orte
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		10 - 24 Teilnehmer
Dauer:		2 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Englisch
Preis inkl. MwSt:		ab **40,00 € p.P.**

Paket P-0528136

Event ohne Übernachtung

Waldbaden mit den Sinnen - Stressabbau

Die Natur und besonders der Wald lädt uns ein, unsere Sinne zu öffnen. Der Wald ist nicht nur Rückzugsort. Er gibt neue Kraft und baut Stress ab - man…

Beschreibung

Nach dem Übergang in den Wald wählen wir einen Platz, der Wohlfühlen auslöst. Dort schaffen wir die Verbindung zu den Naturobjekten - wir atmen, suchen Naturmaterialien, laufen barfuss, schauen auf die Mikro Welt, malen ein inneres Bild und umarmen und nehmen den Baum in uns auf.

Dabei helfen Riuale: voher die Sorgen und Gedanken an den Baum hängen, mit dem Ast eine Linie im Boden ziehen dem - Übergang in die Waldwelt.

Sinneswahrnehmungen aktivieren: Rinde des Baumes berühren, Geruch der Erde wahrnehmen und den Geschmack der Beeren schmecken. Klänge wie Vogelstimmen, das Rauschen von Wasser oder der Wind in den Blättern wirken beruhigend. Der Blick in den Himmel ist die Verbindung nach darußen. Erinnerungen wie Blätter oder Rinde mitnehmen.

Beim Naturort betritt man bewußt seinen Raum, verbindet sich mit Ihm und läßt ihn wirken. Im Wald erwartet niemand etwas von mir, die Freiheit zu zu atmen , fördert die innere Ruhe und verbessert die Achtsamkein.

Anbieter-Bewertungen

23 abgegebene Bewertungen	★★★★☆	4.38 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	3.96 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	4.52 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	4.65 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★☆	4.30 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★☆	4.30 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	4.52 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

kein Survival - es geht darum Leib und Seele in der Natur zu erleben - Lernen durch Erfahren

Leistungen inkl.

- Anleitung durch Outdoor Instrukteure
  weitreichende Outdoor Erfahrungen in allen Klimazonen; Jagd- und Naturschutz Erfahrung; Manageertraining und Expeditionen.

Zusatzleistungen

- Lagerfeuerkochkurs mit Kräutern, Wald-und Wiesenfrüchten
  Feuermachen ohne technische Hilfsmittel wie Streichhölzer; Sammeln und Zubereiten von schmackhaften Kräutern, Beeren und alles was eßbar und Gesund ist.
  Preis: auf Anfrage

Paket P-0528136

Event ohne Übernachtung

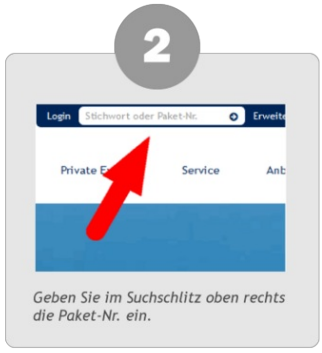
Waldbaden mit den Sinnen - Stressabbau

Die Natur und besonders der Wald lädt uns ein, unsere Sinne zu öffnen. Der Wald ist nicht nur Rückzugsort. Er gibt neue Kraft und baut Stress ab - man…

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0528136

Gehen Sie zu www.hirschfeld.de



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“