

SCHNUPPERKURS WALDBADEN



- Teilnehmer:** mind. 4 / max. 8 Personen
Dauer: ca. 3 Stunden
Preis: 30,00 Euro pro Person
Treffpunkt: Schloss Guteneck, Schlossberg Nr. 1

Kursinhalte:

Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten. ...Der Biophilia-Effekt nach Clemens J. Arvay.

Ein Kurs für all diejenigen die gerne in der Natur sind. Den Wald einmal mit allen Sinnen erleben wollen. In diesem Kurs wird Ihnen Antonia Baumann eine kurze theoretische Einführung über das Waldbaden geben und Sie zugleich auch mit auf eine Reise in den Wald nehmen. Durch verschiedenen Übungen werden alle Ihre fünf Sinne (berühren, fühlen, sehen, hören und riechen) geschärft. Entschleunigen Sie in der heilsamen Atmosphäre des Waldes.

Anmeldung:

Melden Sie sich bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn unter seminar@schloss-guteneck.de an.

Nach Ihrer Anmeldung schicken wir Ihnen eine Bestätigung Ihrer Reservierung. Bitte beachten Sie, dass erst mit Ihrem Zahlungseingang der Teilnahmegebühr Ihr Teilnehmerplatz fest gebucht ist.

Termine für die Monate August, September, Oktober:

Freitag, den 13. August 2021	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Freitag, den 27. August 2021	14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Freitag, den 10. September 2021	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Freitag, den 24. September 2021	14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Freitag, den 08. Oktober 2021	10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Freitag, den 22. Oktober 2021	14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

ALLGEMEINES

Bitte mitbringen:

Geeignetes Schuhwerk (Wander- / Trekkingschuhe),
dem Wetter angepasste Kleidung,
einen kleinen Rucksack mit Getränk und Verpflegung,
Regen- und Sonnenschutz,
Sitzunterlage oder Decke zum Verweilen.