

Achtsamkeit in der Natur - Waldbaden



Termine:

Samstag, 28. August 2021 – 9:00 bis 11:45 Uhr

Sonntag, 03. Oktober 2021 – 10:00 bis 12:45 Uhr

Programm:

Gemeinsam und zeitweise alleine schlendern wir durch Waldgebiete. Immer wieder innehaltend und von der Schönheit und Vielfalt der Natur fasziniert verweilend. Mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen tauchen wir mit all unseren Sinnen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein. Wissenschaftler konnten in den letzten 10 Jahren diverse gesundheitsfördernde Wirkungen vom Sein im Wald (Shinrin-Yoku) mittels zahlreicher Studien belegen.

Mitbringen:

Festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechend, warme Kleidung. Eine Unterlage zum Draufliegen/Sitzen im Wald. Verpflegung/Trinken. Evtl. Zeckenspray und Sonnenschutz.

Anreise/Treffpunkt:

Mit ÖV: Ab Bern Hauptbahnhof (Abfahrt 8:34/9:34), Postautolinie B 107 Richtung Uettligen Dorf – Haltestelle Riedhaus (Ankunft 8:52/9:52). Ich werde dich bei der Haltestelle abholen.

Mit dem Auto:

Ca. 5 Minuten ab Wohlen bei Bern – Richtung Uettligen. Kurz nach der Haltestelle Riedhaus, links abbiegen. Nach ca. 100 m Feldweg ist auf der linken Seite ein Platz zum Parkieren. Die genauen Koordinaten werde ich dir nach der Anmeldung gerne zustellen. Wir werden dich auf diesem Platz um ca. 9:00 Uhr abholen.

Waldbaden findet bei jeder Witterung statt. Bei Fragen melde dich gerne.

Herzlich, Monika