

## Event ohne Übernachtung



# Waldbaden für zwei

individuelles Programm zur Erholung in der Natur











### Programm-Idee

Beim Waldbaden geht es darum, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Man erfährt dabei tiefe Entspannung und kommt in Kontakt mit sich und der Natur. Diese ursprüngliche Gelassenheit geht vielen Menschen im Alltag verloren. Mit Hilfe verschiedener Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kommen wir ins absichtslose Tun. Stress wird abgebaut und eine tiefe Entspannung setzt ein. Regeneration von Körper und Geist Stärkung des Immunsystems verbesserte Resilienz mehr Klarheit positivere Lebenseinstellung mehr Energie bessere Konzentrations- & Leistungsfähigkeit tiefe Entspannung innere Ruhe

Paket-Nummer: 0519856

Region:	0	15566 Schöneiche bei Berlin
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:	•	2 - 2 Teilnehmer
Dauer:	(1)	3 Stunde
Mögliche Sprachen:	<b>(</b>	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	0	ab 180,00 € pauschal



## Event ohne Übernachtung



## Waldbaden für zwei

individuelles Programm zur Erholung in der Natur

#### **Beschreibung**

Regelmäßige Aufenthalte im Wald bewirken eine Verbesserung der Resilienz und mehr Gelassenheit im Alltag. Als Paar können sie gemeinsam in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und sich vom Alltag erholen. Spielerisch können sie ihre Kreativität entfalten und mehr über Kommunikation, Vertrauen und Wahrnehmung erfahren.

Die Teilnehmenden erhalten nach dem Kurs ein Handout mit verschiedenen Übungen, die sie selbständig durchführen können. Außerdem bekommen sie nachbearbeitete Bilder vom Event, ein kleines Geschenk sowie ein Mandala to go.

#### **Wichtige Hinweise**

psychisch & physisch gesund jede/r geht eigenverantwortlich in den Wald

### Leistungen inkl.

• Handout - Bilder - Mandala to go Regelmäßige Aufenthalte im Wald bewirken eine Verbesserung der Resilienz und mehr Gelassenheit im Alltag. Die Teilnehmenden erhalten nach dem Kurs ein Handout mit verschiedenen Übungen, die sie selbständig durchführen können. Außerdem bekommen sie Bilder vom Event und ein Mandala to go.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0519856





