

Ruhe und Erholung Kraft tanken beim Spaziergang

Tief durchatmen im Wald und der Stille lauschen.
Sie werden den Wald fühlen und spüren und mit allen Sinnen erleben.

Allen Wünschen und Erwartungen in der Familie, Beruf und Alltag gerecht zu werden gestaltet sich häufig schwierig und führt meistens zur Überforderung. Dadurch entsteht Stress und persönliche Wünsche treten in den Hintergrund. Das Waldbaden bietet einen „kurzen Ausstieg aus dem Hamsterrad“ und Erholung in der Natur. Das Angebot richtet sich an Frauen die in der Natur Kraft tanken möchten. Die Strecke beträgt ca. 5 km und die Möglichkeit, die Füße im Bach zu baden ist gegeben. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Sie auch mit in den Alltag nehmen können, werden Sie tiefe Entspannungserfahrungen machen. Berührt von der Natur wirkt dieser Tag noch lange nach!
Bitte entsprechend kleiden!

Termin: Samstag, 8.10.2022
Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Strecke: 5 km
Kosten: 15 €

Treffpunkt: Wander-Parkplatz Bonefeld,
gegenüber vom Reiterhof
Birkenhof

Mitbringen: Trinkflasche, Handtuch

Infos und Anmeldung:

Jennifer Hommer, Telefon: 02634/61-114

Veranstaltung von:

Gleichstellungsstelle VG Rengsdorf-Waldbreitbach

