

DER WALD IST ein Ort

der Ruhe, der Sinneserfahrung und der inneren Balance. Da es nicht immer und für jeden möglich ist in den Wald zu gehen, wird im Indoor-Waldbaden das Erlebnis in den Raum geholt.



INHALT & ABLAUF

Als zertifizierte medizinisch-therapeutische Wald- und Naturgesundheitstrainerin begleite ich Sie durch wohltuende, achtsame Übungen, die Ihre **Sinne** anregen, Ihre Wahrnehmung schärfen und Ihre **innere Ruhe** stärken. Jede Einheit beinhaltet auch einen kurzen theoretischen Impuls, z. B. zu den Grundlagen von Achtsamkeit und Impulsen für Zuhause.

max. 10 Personen

*Jetzt
anmelden!*

SHINRIN YOKU - DEN WALD IM RAUM ERLEBEN

**1.+ 4. Dezember 2025
16:30 - 18:00 Uhr**



Seniorenzentrum
Bildung + Kultur

Mit Anmeldung
Kosten: 15 Euro



Kursleiterin: Madlen Bross



Seniorenzentrum
BILDUNG+KULTUR

2 KURSEINHEITEN JE 90 MINUTEN

- 1. Der Wald im Raum**
Ankommen, entschleunigen, ins Spüren kommen, Verwurzelung erleben.
- 2. Achtsamkeit & Sinneswahrnehmung**
Neugier aktivieren, Sinne schärfen, spielerisch entdecken.

*Einführung in die
Duft - und Teezermonie*

*Spüre die
Heilskraft der
Natur*

Anmeldung im Büro
des Seniorenzentrums
Obere Laube 38
78464 Konstanz