

WALDBADEN UND KREATIVES SCHREIBEN

Eintauchen in die Waldatmosphäre, den Alltag loslassen, spüren, staunen, die Verbindung zur Natur und zu uns selbst stärken. Abschließend verankern wir das Erlebte mit einer Übung aus dem kreativen Schreiben – nährend, entschleunigend, berührend.
Dauer: 3 Std. | 65 € p. P. | 6 - 12 Teilnehmende.



WALDBADEN TRIFFT "WALDART"

Waldbaden, Kunstimpulse und kreatives Gestalten vereinen sich zu einer besonderen Auszeit. Inspiriert von Gemälden großer KünstlerInnen und den Eindrücken des Waldes entstehen persönliche Naturkunstwerke – achtsam, intuitiv, unter freiem Himmel.
Dauer: 3 Std. | 65 € p. P. | 6 - 12 Teilnehmende.



WALDYOGA - IM EINKLANG MIT DER NATUR

Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und achtsames Erleben im Wald, stärken Körper und Seele. Asanas mit dem Baum als Partner: für neue Energie, innere Balance und tiefe Verbundenheit mit der Natur.
Dauer: 2 Std. | 65 € p. P. | 6 - 10 Teilnehmende.



Buchung: info@waldluftleben.de | Tel. 0175 96 500 86 | www.waldluftleben.de