

Bewegungstage

Freitag, 18. Juni 2021

RHEIN-PFALZ-KREIS

21

Waldbaden

AuszeitNatur

Waldbaden ist eine anerkannte Präventionsmethode zur Gesundheitsförderung und bedeutet mehr als ein gemütlicher Spaziergang im Wald. Wir erleben die Natur in ganz besonderer Art und Weise: mit kleinen Meditationseinheiten, Atemübungen und sanften Bewegungseinheiten. So wird die wohltuende Atmosphäre des Waldes mit all unseren Sinnen genossen. Waldbaden ist ein wahrer Immun-Boost, entschleunigt und entspannt, ist Balsam für die Seele und lehrt uns Achtsamkeit.

Bitte praktische wetterfeste Kleidung.

Zeit: 18:00-19:00 Uhr

Ort: Walderholung Mutterstadt/Altes Forsthaus, An der Fohlenweide 28, 67112 Mutterstadt

Anmeldung: Bea von Borcke

Tel.: 0171 8317724



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung