

Wöchentliches Waldbaden – Atem, Bewegung & Natur

Ab 20. Mai startet eine neue 4-wöchige Reihe im Wald.

Dich erwartet eine achtsame Kombination aus

→ Atemarbeit

→ bewusster, sanfter Bewegung

→ und dem Eintauchen in die Natur beim Waldbaden

Jede Einheit dauert ca. **1,5 Stunden** und findet in einer kleinen Gruppe statt.

Eine achtsame Begleitung, inspiriert durch meine Arbeit mit dem Nervensystem und dem Verständnis von Regulation und innerer Balance.

Termine: wöchentlich, 4x

20.5, 27.5, 3.6, 10.6

Uhrzeit: 9-10:30 Uhr

Ort: Gieselautal

Treffpunkt: Parkplatz am Steinzeitpark Dithmarschen (Süderstrasse 47, 25767 Albersdorf)

Beitrag

Einzelticket: **15 €**

4er-Reihe: **50 € (vergünstigt im Paket)**

Die 4er-Reihe ist ideal, wenn du dir regelmäßig Zeit für dich nehmen und tiefer in diese Praxis eintauchen möchtest.