

## Feierabend • Waldbad

Am Abend wird der Wald ruhiger: Das Licht wird weicher, die Geräusche leiser, und die Natur scheint langsamer zu werden. Diese besondere Stimmung lädt uns dazu ein, selbst zur Ruhe zu kommen und den Tag hinter uns zu lassen.

Beim Feierabend Waldbad darfst du ankommen im Moment, abschalten vom Alltag und einfach sein. Wir gehen in ruhigem Tempo durch den Wald, nehmen die Umgebung bewusst wahr und lassen uns von der Atmosphäre tragen. Kleine achtsame Impulse und einfache Übungen unterstützen dich dabei, aus dem Alltag herauszufinden und wieder mehr bei dir selbst zu landen. Dazwischen gibt es immer wieder Zeit für Stille – ohne etwas tun zu müssen, ohne Ziel, einfach im Jetzt.

Dieses Waldbad ist für dich, wenn es dir schwer fällt die Ereignisse des Tages abends loszulassen, du schlecht zur Ruhe kommen kannst oder dir einfach einen sanfteren Übergang in deinen Abend wünschst.

Du kannst aus dieser Zeit im Wald ein Gefühl von Ruhe und Entlastung mitnehmen- Vielleicht ist es ein klarerer Kopf, mehr Weite im Inneren oder einfach das gute Gefühl, einen Abend lang nichts leisten zu müssen. Und oft bleibt genau dieses stille Nachklingen noch ein Stück über den Wald hinaus bestehen.

Erholsamer Schlaf danach quasi inklusive! 🌙



Termine:

24.6.

1.7.

8.7.

15.7.



Jeweils 2 Stunden:

18:30-20:30 Uhr



Kosten pro Termin: 20€



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



Anmeldung an: [huttenlocher@mailbox.org](mailto:huttenlocher@mailbox.org)