

Kurstage für Kurs 261118013 (ONN Exkursion: Waldbaden - Auszeit in der Natur)

Bewusst nehmen wir uns Zeit für uns selbst und tauchen ein in ein Stück Wald, um dort zu verweilen. Langsam nähern wir uns den Bäumen, nehmen sie in ihrer ganzen Gestalt wahr, mit offenen Sinnen, Neugierde und Staunen. In diesem entschleunigten Unterwegssein offenbart uns der Wald Neues - auch über uns selbst. Nebenbei werden wir beschenkt von der Heilkraft des Waldes, die uns stärkt und regeneriert. Ein wunderbarer, lebendiger Lebensraum der zu mehr Wohlbefinden beiträgt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung und Schuhwerk, Sitzunterlage, etwas zu trinken

Datum	Uhrzeit	Ort
26.06.2026	17:00 - 19:30 Uhr	Hohberg HW Blockhütte, am Ende der Riedstraße (Parkmöglichkeit)