Waldbaden

in der Natur 2027

aktiv_reha_neuruppin@web.de

Achtsamkeit = Meine Zeit



Anmeldung:

Aktivhaus-REHA-SV e.V.

Heike Sommerfeld

Tel.: 0173 9494878

5x Waldbaden durch die ½ Hälfte des Jahr 2027

5x 150,00 €

1x 35,00 €

Tauche ein in …

Alle 4 Wochen atmest du beim Shinrin-Yoku ein und aus, nimmst dich und die Natur wahr und steigerst dein Wohlbefinden (bis zu 30 Tagen), schulst deine Sinne, bist offen für Neues und genießt die Erfahrungen ohne Bewertungen.
Lass dich von dem Wetter entzücken und nimm alles mit offenen Armen aus der Natur.

Nutze die Möglichkeit durch angeleitete Übungen in die Natur einzutauchen, Ruhe & Kraft für das Alltägliche zu finden und durch den Focus dich mit der Natur zu verbinden.

Termine:

Samstag 10.00 – 13.00 Uhr

* 23.01.2027 * 13.02.2027
* 13.03.2027 * 17.04.2027
* 22.05.2027

(mit Tee-Zeremonie)

Ersatzmöglichkeiten & Treffpunkte werden zeitnah bekannt gegeben.

AKTIVHAUS … in Bewegung

ENTSCHLEUNIGEN * ATMEN * SINNE STÄRKE * GENIESSEN