



LandFrauenverein Echem

**Eine kleine Auszeit
und die Rückbesinnung auf das wirklich Wichtige!**

„Waldbaden“

Neue Kraft tanken

Mit Herrn Sven Munderloh – Kursleiter Waldbaden –
zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden e. V.

Waldbaden bedeutet, sich mit allen Sinnen mit der Natur verbinden

Das erwartet uns:

- Achtsamkeitsübungen
- Wahrnehmungsübungen mit allen Sinnen
- Auswirkung der Waldatmosphäre auf den Körper
- Waldbaden bei stressbedingten Krankheiten
- Meditation
- Atem- und Bewegungsübungen
- Augenentspannung
- Naturschutz beim Waldbaden

Freitag, 09. Juni 2023

15:00 Uhr

Dauer ca. 3 Stunden

Rote Schleuse Lüneburg

Kosten: Mitglieder: 35,00 €/ Gäste 40,00 €

Maximal 15 Teilnehmer

Abfahrt in Fahrgemeinschaften

**Weitere Informationen und Anmeldung bei
Annegret Cohrs-Soltau (04139/7025)**