

## *Entspannung lernen ... mit und in der Natur*

Ein 20min Waldspaziergang senkt nachweislich den Blutdruck, das ist nur eine der vielen Vorteile von Aufenthalt in der Natur! In diesem Workshop lernen wir einen natürlichen Weg kennen, unser Stresslevel zu reduzieren.

Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Stille und Klarheit erreichen kann erlernt werden und führt zu einem natürlichen Zustand der Entspannung!

In unserer gemeinsamen Zeit in der Natur beschäftigen wir uns mit verschiedenen Übungen und Arten der Atmung, außerdem sprechen wir über entspannende Helfer aus dem Reich Pflanzen.

Zum Abschluss stellen wir gemeinsam ein entspannendes Kräuterprodukt der Saison her.

**Dauer:** ca. 3,5 Stunden

**Ort:** Ich schlage euch gerne verschiedene Veranstaltungsorte vor oder komme zu einem von euch gewählten Ort. Material und Werkzeug werden komplett von mir mitgebracht.

*Auch als Geschenkgutschein erhältlich!*

