

Workshop

Wald & Relax - Entspannung lernen in der Natur

Wir verbringen den gesamten Nachmittag im Wald um die verschiedenen Pflanzen, Bäume und Sträucher und ihre Heilkräfte kennen zu lernen.

Wir nehmen uns Zeit um die Heilkräfte des Waldes zu genießen, Stress zu reduzieren und uns zu spüren.

Einfache Atem und Entspannungstechniken in Verbindung mit der heilenden Atmosphäre des Waldes lassen allen Stress von uns abfallen!

Zum Abschluss verarbeiten wir die Geschenke des Waldes noch zu entspannenden und heilsamen Produkten zum mit nach Hause nehmen.

Freitag, 05.07.2019 um 14 Uhr

Treffpunkt: Gasthof Kohlmeister, 9710 Ebenwald 5

Unkostenbeitrag: 65,- Euro / 60,- für FNL Mitglieder

