

Waldbaden – Shinrin Yoku – Eine kompakte Auszeit vom Alltag

Shinrin Yoku in der (kurzen) Theorie und ausführlichen Praxis

- ☛ in die Atmosphäre des Waldes eintauchen
- ☛ pausen machen und innehalten
- ☛ frei von Aufgaben und Zielen sein
- ☛ achtsam sein und riechen, sehen, lauschen, fühlen und schmecken
- ☛ langsam sein
- ☛ leichte Atem- und Yogaübungen
- ☛ Naturmandalas legen und
- ☛ sich erden und verbunden fühlen

Wenn Sie nun neugierig auf einen etwas „anderen Waldspaziergang“ geworden sind, dann sind Sie bei mir genau richtig. Ich freue mich auf einen wunderbaren Tag mit Ihnen. Namasté **Yvonne Sanders**

Am 09.06., 23.06. und 30.06.2018 treffen wir uns um 09:30 Uhr auf dem Parkplatz an der Straße „Zum Triebenberg, Zaschendorf“ Koordinaten : **51°01'22.7"N 13°54'59.9"E. (Borsberghänge / Pillnitz)**
Bei Bedarf kann ich 4 Personen ab Dresden mitnehmen. Anmeldung und weitere Informationen unter 0172-5444055.

Pro Person 49,- Euro inkl. Mehrwertsteuer. Bitte überweisen Sie den Gesamtbetrag mit Angaben Ihres Namens auf das Konto: Sparkasse Steinfurt IBAN: DE84 4035 1060 0072 0420 88 BIC: WELADED1STF
Inhaber: BURK AG

