

## „Waldbaden & Achtsamkeit in der Natur“



### **(R)Auszeit zur Entschleunigung & Stressprävention**

in Lage-Hörste, angeleitet von Sonja Rosenhäger (Psychologin Master of Science)

#### Termine 2022

siehe [www.berkenkamp.de](http://www.berkenkamp.de) oder [www.sonja-rosenhaeger.de](http://www.sonja-rosenhaeger.de)

#### Leistungen & Preise

- 2x Übernachtung im gemütlichen Einzel- oder Doppelzimmer
- 2x reichhaltiges Frühstück serviert am Tisch
- 2x Abendessen in drei Gängen, auf Wunsch vegetarisch
- 2x Lunchpaket
- 1x Stück Kuchen mit Kaffee oder Tee
- 1x Theoretische Einführung und erste Übungen zur Einstimmung
- 1x Waldbaden in der Kleingruppe geführt von Sonja Rosenhäger
- 1x Waldspaziergang und Nachgespräch mit Tee zum Ausklang (inkl. Abschiedsgeschenk)

#### Preis:

Pro Person und Termin 346,- Euro im Doppel- oder Einzelzimmer

*bitte wenden*

## Ablauf

### Tag 1

-Ab 14:00 Uhr Check-In

Um 16:15 Uhr Treff im Hotel/Hotelgarten zur etwa einstündigen Einführung in das Thema „Waldbaden und Achtsamkeit in der Natur“ (inkl. Erfrischungsgetränk zur Begrüßung).

Um 18:30 Uhr erwartet Sie ein leckeres Abendessen in drei Gängen.

### Tag 2

Frühstück von 8 Uhr bis 9:30 Uhr einnehmbar

Um 10 Uhr beginnt Ihre achtsame Wanderung durch Wald und Flur (ca. 3-4 Stunden).

Ihr Lunchpaket kommt gegen 12:30 Uhr bei einem Picknick in der Natur zum Einsatz.

Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Fragen Sie uns gerne nach Ausflugstipps!

Am Nachmittag wartet eine unserer Kuchen- und Tortenspezialitäten sowie eine leckere Tasse Kaffee oder Tee auf Sie.

Ihr abendliches 3-Gang-Menü startet, falls nicht anders besprochen wieder um 18:30 Uhr.

### Tag 3

Frühstück von 8 Uhr bis 9:30 Uhr einnehmbar

Um 10 Uhr starten Sie mit einem achtsamen Spaziergang durch einen nahegelegenen Buchenwald. Anschließend ist Gelegenheit gemeinsam in der Kleingruppe und mit Sonja Rosenhäger über das Erlebte zu reflektieren inkl. Tee zum Ausklang (ca. 2 Stunden).

Bei Abreise erhalten Sie ein Lunchpaket für Ihren Heimweg und ein kleines Abschiedsgeschenk.

Bitte beachten Sie, dass die Zimmer bis 11 Uhr geräumt sein müssen.

Wir bitten Sie daher bereits vor dem Waldbaden auszuchecken.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

## Zusatzinfos

Bitte wetterfeste, warme(!) Kleidung\*, festes Schuhwerk (Wanderstiefel oder Gummistiefel) und einen leichten Rucksack mitbringen.

Das Programm findet in einer Kleingruppe von max. 8 Personen statt, die Mindestteilnehmerzahl beläuft sich auf 4 Personen.

Unsere vierbeinigen Freunde können leider nicht dabei sein. Bei stärkerem Regen oder Wind findet das Waldgesundheits-Training nicht statt und wird nicht berechnet.

\* auch im Sommer