

# Waldbaden & Achtsamkeit in der Natur



Angeleitet vormittags im Hörster oder Lemgoer Wald von Sonja Rosenhäger (Psychologin M.Sc.)

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

Erleben Sie die gesundheitsförderlichen Effekte eines entspannten Wald- und Naturaufenthaltes gepaart mit einer achtsamen Denkweise.

Während einer mehrstündigen langsamen Wanderung üben Sie in der Kleingruppe und doch jeder für sich im Hier und Jetzt anzukommen. Leichte Atem-, Sinnes- und Bewegungsübungen helfen dabei im Moment zu bleiben.

Angeleitete Achtsamkeitsübungen und individuelle Zeit mit der Natur unterstützen Sie dabei den Kopf frei zu bekommen. Ein Mittags-Imbiss oder Tee in Bioqualität rundet das intensive Erlebnis ab. Zu Beginn erhalten Sie eine Erläuterung der gesundheitsförderlichen Effekte von Waldbaden und Achtsamkeit, so dass Sie gut eingestimmt starten.

- **Aktuelle Termine und Ablauf siehe:**  
[sonja-rosenhaeger.de](https://sonja-rosenhaeger.de) / [veranstaltungen-lippe.de](https://veranstaltungen-lippe.de)
- Preis pro Person und Termin:
  - Hörste 3-4 Stunden € 94,- (inkl. Bio-Lunch)
  - Lemgo 2-3 Stunden € 59,- (inkl. Bio-Tee)
- **Anmeldungen bitte unter:** 0160-9546 6963  
oder [info@waldbaden-teuto.de](mailto:info@waldbaden-teuto.de)

