

## **Freitag 24.05.2024 Waldbaden 17 Uhr**

Shinrin Yoku bedeutet übersetzt „ein Bad in der Waldatmosphäre“.  
Lass dich ein, auf dieses intensive Erlebnis im Wald.

Preis: 39 Euro

Treffpunkt: Wanderparkplatz Richtung Soden (kurzer Anstieg in den Wald)



## **Montag 03.06.2024 Körperflüstern 18.30 Uhr**

Nehme DICH, deinen Körper, deine Seele bewusst wahr.  
Die Natur unterstützt dich dabei (Barfußpfad & Kneippbecken)

Preis: 39 Euro

Treffpunkt: Wanderparkplatz Altenburg in Ebersbach



## **Donnerstag 27.06.2024 Sonnenuntergang für DICH 19.30 Uhr**

Genieße den Sonnenuntergang an der St. Anna Kapelle Großostheim

bewusst-achtsam-in Ruhe den Tag verabschieden

Preis: 39 Euro

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben (Pflaumheim oder Großostheim)



Wanderung...

## **Samstag 13.07.2024 Schnappschuss oder Fokus halten 13 Uhr**

Lerne achtsam SEHEN und GEHEN in der Natur

Ruhe finden – Schätze sehen – achtsames Gehen- Naturberührungen

Du brauchst einen Fotoapparat oder dein Handy.

Natürlich nur, wenn du magst, gerne auch ohne, dann stelle ich DIR Bilder zur Verfügung.

Dauer: ca.4 Stunden

Strecke: 7km und 200 Höhenmeter

Preis: 89 Euro

Treffpunkt: Parkplatz Weinglas in Klingenberg

