

26-7116 Waldbaden im Herbst – Entspannung mit allen Sinnen am Hainberg Herbstduft und Innehalten

Entgelt	50,00 €
Dauer	5x
Kursleitung	Andrea Prosch
Bemerkungen	Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung und Schuhe, ggf. Regenschutz, Zeckenschutz und eine bequeme Sitzunterlage mitbringen.
Kursort	Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner St, Steiner Straße, 90522 Oberasbach

Der Herbst schenkt dem Wald eine ganz besondere Atmosphäre: Goldene, bunte Blätter rascheln unter den Füßen, die klare Luft duftet nach Moos und die Natur lädt dazu ein, innezuhalten und Kraft für die kommende Jahreszeit zu sammeln. Beim Waldbaden - Shirin Yoku erleben Sie den Hainberg mit allen Sinnen. Sanfte Übungen aus dem Yoga und Qi Gong, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung unterstützen Sie dabei, den Alltag loszulassen und neue Energie zu tanken. Mit kleinen, freien Tanz- und Bewegungsimpulsen laden Sie Ihren Körper ein, sich ganz natürlich im Rhythmus der Natur zu bewegen - leicht spielerisch und ohne Vorkenntnisse. Eine Fantasiereise, eine Meditation, Momente der Ruhe sowie meditatives Gehen machen diese Auszeit immer wieder zu einem besonderen Erlebnis für Sie.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter/ Starkregen).

Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße, 90522 Oberasbach.

Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 9 Teilnehmer:innen)

Termine 14-täglich: 21.09., 05.10., 19.10., 26.10., 09.11.26

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße
05.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße
19.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße
26.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße
09.11.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße

[zur Kursdetail-Seite](#)