26-7117 Waldbaden im Winter – Entspannung mit allen Sinnen am Hainberg Klare Luft und Stille

Entgelt	40,00 €
Dauer	4x
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 Winter verwandelt den Wald in einen Ort der Ruhe. Die frische Luft, das sanfte Licht und das Lauschen der besondere Stille laden Sie dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu schöpfen. Beim Waldbaden - Shirin Yoku erleben Sie den Hainberg mit allen Sinnen. Die wohltuende Atmosphäre des Winterwaldes, sanfte Übungen aus dem Yoga und Qi Gong, Atem-und Achtsamkeitsübungen sowie Elemente aus der progressiven Muskelentspannung fördern Ihre Balance und Entspannung. Spielerische Bewegungs-und Tanzimpulse laden Sie dazu ein, sich frei und leicht im Einklang mit der winterlichen Natur zu bewegen. Eine Fantasiereisen, eine Meditation, Momente der Ruhe sowie meditiaves 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: 30.11., 14.12.26, 11.01., 18.01.27

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.11.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße
14.12.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße
11.01.2027	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße
18.01.2027	11:00 - 12:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße

zur Kursdetail-Seite