

Kurs-Nr.: QGE46  
 Seminarleitung: Jasmin Jahn  
 Gruppengröße: 10-12 Personen  
 Termin: Fr, 19. Juni 2020, 16.30 - 18.00 Uhr  
 Sa, 20. Juni 2020, 09.00 - 18.00 Uhr  
 So, 21. Juni 2020, 09.00 - 13.00 Uhr  
 3 Termine, 16 Unterrichtsstunden  
 Gebühr: 196,- EUR p. P. im Doppelzimmer  
 226,- EUR p. P. im Einzelzimmer  
 2 Übernachtungen mit VP  
 Eigene Anreise am 19. Juni 2020  
 Anmeldeschluss: 15. Mai 2020  
 Für Rücktritt gelten gesonderte AGB  
 Ort: Bildungshaus Zeppelin & Steinberg,  
 Zeppelinstr. 7, 38640 Goslar

## Wegbeschreibung

Bildungshaus Zeppelin & Steinberg,  
 Zeppelinstr. 7, 38640 Goslar



Volkshochschule Braunschweig GmbH



## Ausgewählte Seminare aus dem Bereich

### Gesundheit und Wohlfühlen:

- Kanu-Feierabend
- Wandern im Harz
- Stand Up Paddling
- Meditation – wir sind dann mal offline
- Achtsames Atmen
- Afterwork-Walk
- Klangschalen – Good vibes for your Life
- Energien Auftanken durch Autogenes Training
- Entspannung durch Pranayama
- MBSR
- SmoveyWALK
- Mit Yoga entspannt ins Wochenende



## Auskunft

Volkshochschule Braunschweig GmbH,  
 Claudia Kwiatkowski, Telefon 0531 2412-201  
 Claudia.Kwiatkowski@vhs-braunschweig.de  
 Sabina Lungeanu, Telefon 0531 2412-223  
 Sabina.Lungeanu@vhs-braunschweig.de

## Anmeldung

Volkshochschule Braunschweig GmbH  
 Alte Waage 15      Öffnungszeiten  
 38100 Braunschweig      Mo – Do 9.00 – 15.00 Uhr  
 Telefon 0531 2412-0      Di 9.00 – 18.00 Uhr, Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Deutsche Bank AG  
 BIC DEUTDE2H270 IBAN DE27 2707 0030 0072 2470 00

www.vhs-braunschweig.de

# Waldbaden im Harz

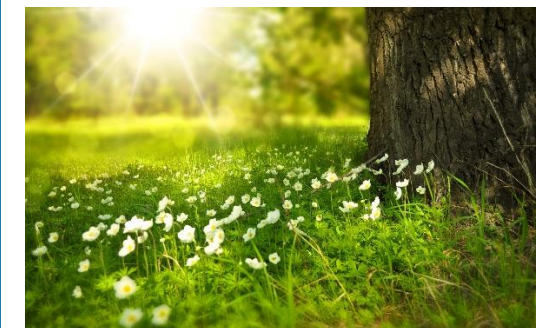
## Wohlfühlwochenende

Seminarleitung:

**Jasmin Jahn**  
 Waldachtsamkeitstrainerin  
 und Gesundheitscoach

Termin:

**19. – 21. Juni 2020**



## Waldbaden im Harz Wohlfühlwochenende

Raus in die Natur, rein in die Entschleunigung. Innehalten, staunen, in die Langsamkeit kommen.

Ein Bad in der Waldluft nehmen...  
...die Sinne schärfen, inneren Frieden finden und die Gesundheit des Körpers und Geistes stärken. Durch Bewegung und Achtsamkeitsübungen die eigene Intuition schulen und die heilende Wirkung des Waldes intensivieren.

Lassen Sie für ein Wochenende alle Anforderungen des Alltags hinter sich und gehen Sie auf eine Reise zu Achtsamkeit.



*"Wenn die Achtsamkeit etwas  
Schönes berührt, offenbart  
sie dessen Schönheit.*

*Wenn sie etwas Schmerzvolles  
berührt, wandelt sie es um  
und heilt es."  
(Thich Nhat Hanh)*



### Lernziele

- Ein Bewusstsein für sich und seine Werte schärfen
- Die Kraft des Waldes entdecken
- Kennenlernen von Achtsamkeitsmethoden für den Alltag
- Achten auf eigene Grenzen

### Ablauf

**Freitag, 19. Juni 2020**  
**16.30 – 18.00 Uhr**  
Einführung Waldbaden

**Samstag, 20. Juni 2020**  
**09.00 – 12.00 Uhr**  
Waldbaden  
**14.00 – 18.00 Uhr**  
Stressbewältigung, Übersicht  
verschiedener Entspannungsmethoden

**Sonntag, 21. Juni 2020**  
**09.00 – 13.00 Uhr**  
Vertiefung Waldbaden  
Entspannungsmöglichkeiten  
Was nehme ich mit in den Alltag?

