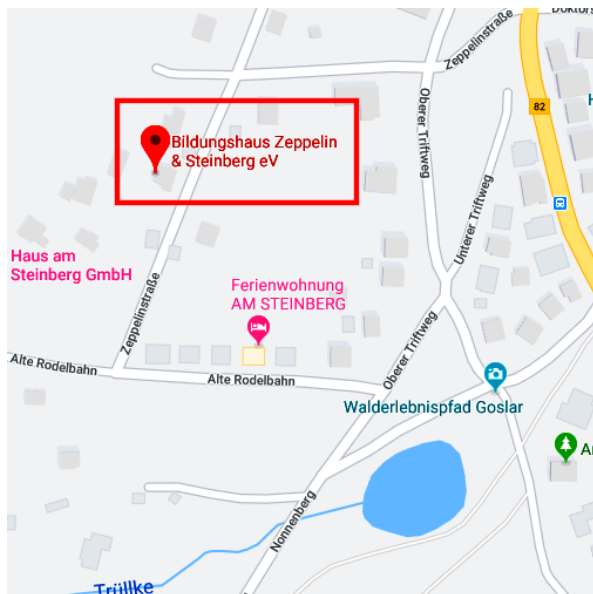


Kurs-Nr.: RGE46
 Seminarleitung: Jasmin Frommhold
 Gruppengröße: 10-12 Personen
 Termin: Fr, 25.09.2020, 16.30 - 18.00 Uhr
 Sa, 26.09.2020, 09.00 - 18.00 Uhr
 So, 27.09.2020, 09.00 - 13.00 Uhr
 3 Termine, 16 Unterrichtsstunden
 Gebühr: 196,- EUR p. P. im Doppelzimmer
 226,- EUR p. P. im Einzelzimmer
 2 Übernachtungen mit VP
 Eigene Anreise am 25. September 2020
 Anmeldeschluss: 24. August 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

www.vhs-bs.de/rge46

www.vhs-braunschweig.de

Waldbaden im Harz

Wohlfühlwochenende

Seminarleitung:

Jasmin Frommhold
 Waldachtsamkeitstrainerin
 und Gesundheitscoach

Termin:

25. – 27. September 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, 25. September 2020
16.30 – 18.00 Uhr
Einführung Waldbaden

Samstag, 26. September 2020
09.00 – 12.00 Uhr
Waldbaden
14.00 – 18.00 Uhr
Stressbewältigung, Übersicht
verschiedener Entspannungsmethoden

Sonntag, 27. September 2020
09.00 – 13.00 Uhr
Vertiefung Waldbaden
Entspannungsmöglichkeiten
Was nehme ich mit in den Alltag?

