

Kurse Frauenverein Urdorf

In Zusammenarbeit mit der Kommission für Erwachsenenbildung



Kurs Nr. 2.06

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald erleben

Multitasking, Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit durch Social Media und Mails sind bekannte Begriffe und Situationen, welche uns viel Kraft rauben können.

Wald-, bzw. Naturtherapie sind ein präventiver Ansatz, um den Stresspegel und den Blutdruck zu senken, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu erhöhen, das Immunsystem zu stärken und gleichzeitig die Kosten stressbedingter Krankheiten zu mindern. Das Eintauchen in die gesunde Waldatmosphäre ermöglicht Entschleunigung und den Kontakt zur Natur wieder zu finden. Dieses Einlassen fördert die Achtsamkeit und schult die Wahrnehmung, während wir mit allen fünf Sinnen den Rhythmus und den Wandel der Jahreszeiten bewusst erleben. Diese Erfahrung eröffnet uns die Möglichkeit, uns besser zu entspannen und einen Zustand der Ruhe, Fokussierung und der erhöhten Belastbarkeit zu erreichen.

Kursleitung Tanja Flütsch, Natur-Coach, Waldbaden-Gruppenleiterin

Kursdatum/Zeit Donnerstag, 30. Mai 2024
13.30 – ca. 17.00 Uhr

Ort / Treffpunkt Urdorf, Bushaltestelle Oberurdorf

Kurskosten Fr. 50.00, inkl. Zvieri

Anmeldeschluss 15. Mai 2024

Mitnehmen Kleider die schmutzig werden dürfen, Sitzmatte, gute Schuhe für den Wald

Teilnehmerzahl mindestens 12, maximal 18 Personen

Anmeldungen bitte über das Sekretariat (siehe Seite 4).

Allfällige Fragen richten Sie bitte an Franziska Neidhardt, Telefon 079 273 26 41.