

Waldbaden

Kategorie: politische, gesellschaftliche und ökonomische Bildung

Kosten: 10,00 € | 0,00 € für tlv Mitglieder

Datum: Donnerstag, 01.06.2023

Uhrzeit: 16:00 Uhr

Ort: Bad Berka

Der Wald als Gesundheitsförderungsmaßnahme, welcher jederzeit kostenlos zur Verfügung steht. Wer sich auf den Wald mit allen Sinnen einlässt, kann zur Ruhe kommen und den Stresshormonspiegel senken. Denn unter dem Dach hochgewachsener Bäume rücken Alltagsstress und Belastungen in weite Ferne.

Wann nimmt man sich Zeit für sich, nimmt die Umgebung bewusst wahr und lädt dadurch seine Kräfte wieder auf? Komme mit zum gemeinsam waldbaden, lerne den Wald mit allen Sinnen genießen und entspanne dabei mit einigen Übungen, die uns unsere Energie wieder auffrischen lassen.

Bitte festes Schuhwerk anziehen und ein kleines Sitzkissen mitbringen.

Das erwartet dich:

- eine angeleitete Entdeckungsreise durch heimische Wälder
- Natur pur
- Entspannung in Gemeinschaft

Referentin:

Jessica Aniol

Anmeldung:



tlv
thüringer
lehrerverband

E-Mail: akademie@tlv.de

Tel.: 0361-30252631