

Mit der Trauer in Bewegung kommen

Waldbaden 2.0 – die sportliche Variante®



In Zeiten der Trauer fühlen wir uns manchmal wie erstarrt. Der Kontakt zum eigenen Körper kann in den Hintergrund geraten.

Im Workshop Waldbaden 2.0 – die sportliche Variante® nutzen wir den wundervollen Raum der Natur – den Wald, um in uns hinein zu spüren, uns selbst (wieder) zu spüren und durch aktive, sportliche Elemente zurück zum körperlichen Bewusstsein zu gelangen. Durch die Bewegung können wir wieder in Fluss kommen und neue Perspektiven erkennen.

Das klassische Waldbaden ist seit vielen Jahren eine anerkannte, gesundheitsfördernde Methode. Ergänzt durch Bewegungselemente aus Yoga, Qigong und Gymnastik schaffen wir eine Verbindung zwischen dem Wald, unserem Körper, dem Geist und der Seele.

Teilnahmevoraussetzungen: normaler Gesundheitszustand, für alle Fitnesslevel geeignet, bitte wetterentsprechende, sportliche Kleidung und feste Sportschuhe tragen, der Kurs findet bei jedem Wetter (außer Starkregen) statt, max. 8 Teilnehmer*innen

Termin: Samstag, 24.06.2023, 10.00 bis 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Forst-Kasten-Allee, 81475 München, (Nähe Restaurant Einkehr zur Fürstenrieder Schwaige)

Leitung: Antje Ansky, Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin, betroffene Mutter

Kosten: Mitglieder 15€ / Nichtmitglieder 25€

Anmeldung: bis zum **12.06.23** bitte an Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., Tel. 089 4808899-0, Fax 089 4808899-33, Mail: info@ve-muenchen.de

Die Anmeldung ist gültig nach Eingang der Seminargebühr auf das Konto der HypoVereinsbank DE03700202700040609040.

ANMELDUNG Ich melde mich an für das Seminar „Mit der Trauer in Bewegung kommen“, am 12.06.2023

Name, Vorname

Adresse

Telefon, E-Mail

Datum, Unterschrift
