



Herbstwaldbadenkurs mit Landartelementen

Erlebe die Kraft der Natur und den bunten Herbst auf eine ganz besondere Weise.

Lass den Alltagsstress hinter dir und tauche ein in die wohltuende Atmosphäre des Waldes. Mit Hilfe einfacher Achtsamkeitsübungen wie bewusster Atmung und der intensiven Sinneswahrnehmung erfährst du eine spürbare Entschleunigung, tiefe Entspannung und nachhaltige Regeneration.

Während dieses Kurses verbinden wir die beruhigende Praxis des Waldbadens mit kreativen Landartmomenten. Bei einem achtsamen Waldspaziergang entdecken wir kleine und große Kunstwerke der Natur, die uns dazu inspirieren, selbst kreativ zu werden. So gestalten wir mit Naturmaterialien eigene Werke, wobei die Freude und das Eintauchen in die Natur im Vordergrund stehen.

Dieser Kurs ist ideal, um die Schönheit des Herbstwaldes bewusst wahrzunehmen und Körper sowie Geist in Einklang zu bringen. Gönn dir eine Auszeit und tauche ein in die Magie des Waldes!

Teilnehmerzahl: 6-10 Personen

Bitte bring wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage sowie ggf. eine kleine Verpflegung und Getränk mit. Wer möchte, kann auch eine Kamera oder ein Notizbuch für eigene Eindrücke mitbringen. Ich freue mich auf ein gemeinsames Waldbad!

Preis: Die Teilnahmegebühr beträgt 35 € pro Person.

- Datum: Samstag, 8. November 2025; 10-13 Uhr
- Ort: Wald um Erlangen, genauer Treffpunkt nach Anmeldung