

# Meditation, Waldbaden, Achtsamkeit in der Natur

23. – 26. Mai 2019

Dieser Kurs ist gedacht, um die Grundzüge der Achtsamkeitsmeditation, des Waldbadens und der Achtsamkeit in der Natur kennenzulernen, zu intensivieren und in den Alltag zu integrieren. Alles mit dem Ziel, Stress besser zu managen, das Immunsystem zu stärken und den Wald als natürliche Kraftquelle zu erschließen.

Die Bewegung im Wald, der Kontakt mit der Natur und die Meditation unterstützen Sie in einem bewussten Umgang mit sich. Die Zeit, die Sie sich sonst aus verschiedenen Gründen nicht nehmen, haben Sie jetzt und Sie können sie voll und ganz in dieser schönen Umgebung genießen.

Wir praktizieren Übungen aus dem MBSR (mindfulness-based stress reduction) und erleben Waldbaden auf besondere Art, nämlich angereichert mit dynamischen, kreativen, sinnlichen und mentalen Übungen. Dieses abwechslungsreiche Gestalten wirkt auf allen drei Ebenen (Körper, Geist und Seele), fordert uns mal ernsthaft, mal spielerisch heraus und macht einfach Freude.

Der uns umgebende Taunus wird sich im Mai von seiner Frühlingsseite zeigen und diese gute Wachstumsstimmung wird sich übertragen. Das Seminarhaus bietet uns mit leckerer Verpflegung, schönen Räumlichkeiten und Waldlage, einen wunderbaren und geschützten Platz für persönliche Entfaltung.



Preis Kurs: € 270,00 für Frühentscheider bis 15.01.2019 danach € 290,00 (inkl. Getränke über den Tag wie Kaffee, Tee und Wasser)

Preise Übernachtung/Verpflegung: Zimmer ab € 30,00 pro Tag und Vollpension € 40,00 p.Tag

Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 12 Personen

Anreise: Do. 23.5., 16:00 Uhr | Abreise: So. 26.5., 15:00 Uhr

Kursbuchung: [impulse@michaela-dalchow.de](mailto:impulse@michaela-dalchow.de) oder 069 156 157 11

Infos zu Seminarhaus und Zimmerbuchung: [seminarhaus-am-liebfrauenberg.com](http://seminarhaus-am-liebfrauenberg.com)