

Waldbaden intensiv nach der Osflow-Methode

Rund um den Apfelberg



Dauer: ca. 5 - 6 Stunden
Gruppengröße: 3 - 14 Personen
Anmeldung erforderlich
(bis 1 Tag vor Termin)

Kosten: 60,- € / Person

Strecke: ca. 4,5 km

Treffpunkt: 10 min vor Start am Waldparkplatz Jakobsweg (zwischen Hochhausen und Gamburg)

Hallo, ich bin Anke die Zauberin und zeige euch magische Orte rund um Tauberbischofsheim. Wir werden den Wald und seine entschleunigende aber auch klärende Wirkung erleben. Mit dem Fokus auf die innere Mitte nehmen wir die Natur wahr. Achtsamkeitsübungen helfen uns, eine neue Sicht auf uns und unser Umfeld zu finden. Habt ihr schon mal Taiji / Qigong im Wald erlebt?

Wir starten auf dem Jakobsweg, der uns durch das Naturschutzgebiet Apfelberg führt und tauchen dann ein in ein ausgeprägtes Waldgebiet mit alten Baumbestand, teilweise gepflegt aber auch teilweise sehr naturnah belassen. Im Wald haben Sie die Möglichkeit, u.a. verschiedene Übungen aus dem Qigong kennen zu lernen. Die weichen Bewegungen in der wunderbaren Atmosphäre des Waldes führen schnell und nachhaltig zur Entspannung von Körper und Geist. Die Waldluft unterstützt die positiven Auswirkungen der Übungen und die Übungen werden durch die natürliche Umgebung leichter erfahrbar.

Waldbaden geht immer -
außer bei Sturm und Gewitter.

Mitzubringen sind (dem Wetter angepasst):
bequeme lange Kleidung (am besten Zwiebellook)
Kopfbedeckung und feste Schuhe (auch Barefoots),
evtl. Regenkleidung / Wechselsachen
kleine Brotzeit und
genügend zu trinken

Ich bringe Iso-Sitzunterlagen mit.



Personal Relax Coach
DIE ZAUBERIN

Anke Tunger
0171 4851077

www.die-zauberin.com

Teilnahme auf eigene Gefahr und Haftung. Ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

