

„Lust auf eine grüne (R)Auszeit? Ballast abschütteln – Auftanken – die Kraft der Natur nutzen“

Gönn Dir ein „Bad in der Atmosphäre des Waldes“! Der Gesundheitscocktail aus Waldluft und anderen bioaktiven Stoffen der Bäume, Pflanzen und Pilze ist ein wahrer Energie- und Kraftspender für Körper, Geist und Seele.

Heilsames aus der Natur („Versucherle“ inclusive!), Bewegungs-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in gelassener, heiterer Gemeinschaft verstärken die Wirkung nachhaltig.



„Entspannt, genussvoll und nachhaltig durch die Jahreszeiten“

Haben Sie Interesse an Themen rund um Gesundheit, Lebensfreude, Wohlbefinden und Nachhaltigkeit? Dann sind Sie bei dieser Seminarreihe goldrichtig!

Der Schwerpunkt jedes Semintages liegt auf Achtsamkeits- und Entspannungsübungen – verbunden mit Vorträgen, Gesprächen und Interessantem in und aus der Natur (Kostproben inclusive!).

Seminarinhalt

- „Ballast abschütteln und zur Ruhe kommen“
- „Wege zur Lebensbejahung“
- „Gesundheit und Bewegung“
- „Ernährung und Umwelt“
- „HerzKreislauf- und Immunsystem“
- „Im Einklang mit der Schöpfung leben- die Heilkraft der Natur nutzen“
- „Powerfood schmackhaft, nachhaltig, günstig“
- „Stress- & Konfliktsituationen wirksam begegnen“