

Achtsamgänge

Teamevent Waldbaden

Entdeckt gemeinsam die inspirierende und vitalisierende Kraft der Natur!

Mit entspannenden und verbindenden Achtsamkeitsübungen wachst ihr als Team zusammen und nehmt wertvolle Impulse für den Alltag mit.

[ACHTSAMGÄNGE.DE](https://achtsamgaenge.de)



Inhaltliche Schwerpunkte

1. Übungen zum authentischen Begegnen
2. Körperübungen (Lockerungs- und Yogaübungen)
3. Sinnesschulung durch Achtsamkeitsübungen
4. Informationen über das Waldbaden
5. Gehmeditation / Yoga Walk
6. Atemübungen und Augenübungen
7. Teambuilding in der Natur

Zubuchbare Extras: Picknick mit achtsamem Essen,
Informationen zur veganen Ernährung, mögliche
Schwerpunkte auf Meditation, Klangreise,
Stimmbildung oder Singkreis

Berlin-Brandenburg

Individuell zugeschnittene Angebote

Email: annanittmann@online.de

Telefon: 01756080405



ACHTSAMGÄNGE.DE