

# Termine für Ratingen von einfach-waldbaden ab 27. August 2020

## **NEU! Zeit für Stille im Wald**

Der vielleicht schönste Meditationsraum liegt in der Natur, unter dem Blätterdach im Wald. Wir wollen diesen besonderen Raum nutzen, um Achtsamkeitsmeditationen zu praktizieren und Zeit in Stille zu verbringen. Vielleicht erklingt doch der ein oder andere Ton aus der Natur dazu! Sei neugierig, was geschieht und nimm' wertvolle Tipps der Achtsamkeit mit in Deinen Alltag!

Donnerstag, 27. August 2020 von 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 9. Oktober 2020 von 17:00 - 18:30 Uhr

Beitrag: 19 €

## **NEU! Durchatmen im Wald**

Einmal den Stress der Woche wegatmen und Dich mit neuer Energie und Sauerstoff füllen! Wir stellen das Atmen und seine gesundheitlich wohltuende Wirkung in den Mittelpunkt dieser besonderen Einheit im Wald. Dazu gibt es zahlreiche Tipps für den Alltag.

Freitag, 11. September 2020 von 17:00 - 18:30 Uhr

Freitag, 23. Oktober 2020 von 17:00 - 18:30 Uhr

Beitrag: 19 €

## **NEU! Frühaufsteher-Waldbaden**

Zur goldenen Stunde begrüßen wir den Tag und genießen das Waldbaden in dieser sicherlich besonderen Morgenstimmung. Bei einem Imbiss unter dem Dach der Natur mit selbstgebackenem Brot, Tee und Obst steht uns ein wunderbarer Sonntag bevor.

Sonntag, 13. September 2020 von 07:30 - 10:30 Uhr

Beitrag: 40 €

## **NEU! Hängematten-(R)Auszeit**

Wir genießen ein ausgiebiges Bad im Wald (4 h) und lassen dabei die Seele auch mal in der Hängematte baumeln. Hier bist Du mit max. 5 Teilnehmern in einer kleinen Gruppe unterwegs und daher (fast) für Dich.

Sonntag, 4. Oktober 2020 von 15:00 - 19:00 Uhr

Beitrag: 45 €

## **Waldbaden im Herbst: Der goldene Oktober**

Bunt und oft golden im Sonnenschein: so leuchtet es an den Bäumen im Herbst! Dennoch verkündet er auch den Abschied vom Sommer und seiner Fülle. Wir baden in der bunten und lichter werdenden Baumwelt.

Mittwoch, 21. Oktober 2020 von 09:30 - 12:30 Uhr

Beitrag: 35 €

## **Waldbaden im Advent**

Vorweihnachtliche Stimmung im Wald. Im Tannengrün und bei Glühwein, mit Geschichten zum Advent wird dies ein besonders stimmungsvolles Waldbad.

Sonntag, 29. November 2020 von 13:00 - 16:00 Uhr

Beitrag: 35 €

## **Waldbaden zur Wintersonnenwende**

Der Winter steht vor der Türe! Am 21.12. ist mit der Wintersonnenwende der kürzeste Tag des Jahres und gleichzeitig Winteranfang. Wir „verlegen“ die Sonnenwende ein paar Tage vor, widmen uns jedoch thematisch dem Übergang in die neue Jahreszeit und dem bevorstehenden Jahreswechsel.

Samstag, 19. Dezember 2020 von 10:00 - 13:00 Uhr

Beitrag: 35 €

## +++NEU+++KURSANGEBOT+++NEU+++

### **Waldbaden im Jahreskreis - Den Wald zu allen Jahreszeiten erleben:**

#### **Ein Kursangebot mit 4 Terminen:**

Wir werden den Wald zu jeder Jahreszeit besuchen und dabei immer die gleichen Stellen zur gleichen Tageszeit aufsuchen. Erlebe die Unterschiede ganz bewusst: Wie sieht es aus, dort im Wald? Wie hört, riecht und schmeckt der Wald an seinen unterschiedlichen Gezeiten. Und wie erlebst Du Dich selbst zu den unterschiedlichen Jahreszeiten? Durch Notizen, das Sammeln von Pflanzen und jahrezeitliche Geschichten und Naturphänomene erhältst Du so eine besondere Begleitung durch ein ganzes Jahr. Natürlich wie immer mit vielen Übungen, die das Eintauchen in die Waldatmosphäre zu einem besonders intensiven Erlebnis werden lassen.

10.10.2020, 16.01.2021, 24.04.2021, 10.07.2021 jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr

Beitrag: 120 €