

# **WALDZEIT**

## *für Dich*

### **Dein 8samer Start ins neue Jahr**

Beginne das neue Jahr mit positiver Energie, innerer Klarheit und Freude. Auf einem gemeinsamen Waldspaziergang führen wir Übungen durch, um unsere Aufmerksamkeit zu schärfen und die Umgebung achtsam wahrzunehmen. Nimm dir die Zeit, die Schönheit der Natur zu entdecken und das Jahr entspannt zu beginnen.

Di 13.01.	<b>WALDfühlen</b> - Achtsames Gehen - Atmen - Natur und Körper fühlen - Wertekompass -
Di 20.01.	<b>WALDsehen</b> - Achtsames Beobachten - vom Großen ins Kleine - Dankbarkeit im Alltag -
Di 27.01.	<b>WALD hören</b> - Klänge des Waldes - Stille hören - Innere Stimme -

Jeden Dienstag im Januar von 9:00 -10:30 Uhr

Treffpunkt: Solara Freibad Königsfeld  
Kosten: 20€ pro Termin und Person



Anmeldung und Information



Melanie Olfert  
0160 4122019



info@mowa-sbk.de



**MOWA**  
Melanie Olfert Wald Akademie