

WALDZEIT

im Advent

Dein 8samer Jahresausklang

Beende das 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 beschließen.

Do 03.12.26	WALDfühlen - Achtsames Gehen - Atmen - Natur und Körper fühlen - Meine Werte -
Do 10.12.26	WALDsehen - Achtsames Beobachten - vom Großen ins Kleine - Dankbarkeit im Alltag -
Do 17.12.26	WALDhören - Klänge des Waldes - Stille wahrnehmen - Meine innere Stimme -

Donnerstags im Dezember von 14:30 -16:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Germanswald Villingen

Kosten: 10 € pro Termin/Person

Anmeldung und Information



Melanie Olfert
0160 4122019



info@mowa-sbk.de
www.mowa-sbk.de

MOWA

Melanie Olfert Wald Akademie

