

242-K30170 Frauenwaldbad

Beginn	Samstag, 05.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	1 Termin(e)
Kursleitung	Kirsten Hart
Informationen	Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen, sowie einen Schal mitbringen. Eine Flasche Wasser im Rucksack, ggf. ein Knirps schaden ebenfalls nicht.
Kursort	T: Mühlbach vor der Weinstube Schwalbennest, ,

Passend zum Herbstmotto "Frauengesundheit" der vhs treffen wir uns zum gemeinsamen Waldbaden unter Frauen. Waldbaden, das bedeutet: Ruhe finden, die frische Waldluft genießen. Den Wald wahrnehmen, sich selbst spüren. Erleben Sie in einem 3-stündigen Waldbad die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku. Bei einer gemeinsamen Tee-Zeremonie erleben wir achtsame Momente im Wald und genießen den goldenen Herbst mit all seinen bunten Farben. Tauchen Sie ein, in die herbstliche Stimmung an der Karlsburg und lassen Sie den Alltag entspannt hinter sich. Verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen laden dazu ein. Erfahren Sie zudem Interessantes über die therapeutischen Wirkungen des Waldes. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden. Der Rundweg ist ca. 2,5 km lang mit kurzem Aufstieg zu Beginn.

Das Waldbad findet auch bei leichtem Regen/Niesel statt und wird nur bei strömendem Regen sowie Blitz oder Donner abgesagt.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheitskampagne 2024 "Frauengesundheit - Ein Leben lang" des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt Main-Spessart.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2024	10:00 - 13:00 Uhr	Treffpunkt Mühlbach vor der Weinstube Schwalbennest

[zur Kursdetail-Seite](#)