

"Wirf einen tiefen Blick auf die Natur
und du wirst alles besser verstehen."

Albert Einstein

Gemeinsam tauchen wir ein in die
Waldatmosphäre, nehmen den Wald und seine
Umgebung mit allen Sinnen wahr und kommen
mit der Natur in Kontakt und damit auch mit
uns selbst. Diese Wahrnehmung zahlreicher
Sinneseindrücke wie das Zwitschern der Vögel,
das Plätschern des Baches, der Windhauch auf
unserer Haut usw. erleichtert das DASEIN im
Hier und Jetzt.

Angeleitete Übungen aus dem MBSR-Programm
(mindfulness based stress reduction)
unterstützen dabei.

Außerdem berichte ich über die
gesundheitsfördernden Wirkungen von Wald.
Ich freue mich auf eine erholsame Zeit mit dir!

Dauer: ca. 3 Stunden
Gruppengröße: 4 - 8 Personen
Preis: 45 € pro Person

Daniela
LEBENDIG IM MOMENT

Kontaktaufnahme und Anmeldung unter:

Daniela Wolf
0664/4443839
hallo@daniela-wolf.at
www.daniela-wolf.at



Waldbaden

achtsames Ankommen bei sich selbst

Die Natur bietet uns die einzigartige Möglichkeit
über zahlreiche Sinneseindrücke unmittelbar bei
uns anzukommen. Dieses Erleben bringt uns in
Kontakt mit dem Jetzt, und wir haben die
Möglichkeit zu entspannen und zu genießen.



Daniela Wolf, M.Sc.

Yoga- und Achtsamkeitstrainerin
NESC®Coach