



## **AusZeit: Achtsamkeitsspaziergänge um Radbruch – Die Kraft der Natur**

**„Mach nur die Augen auf, alles ist schön.“ (Ludwig Thoma)**

Mehr und mehr Menschen entdecken die Natur, den Wald als einen Ort der Ruhe und damit als einen Ort, der unserer Gesundheit guttut.

Frisches saftiges Grün betrachten, den Blick weiten, tief atmen und den Körper mit frischer Luft versorgen, Vogelgezwitscher und Naturgeräuschen lauschen, die Wirkung von Bäumen wahrnehmen und das alles bewusst und achtsam, das sind Elemente der Achtsamkeitsspaziergänge. Durch die Konzentration auf die Natur in speziellen Übungen, richten wir unseren unruhigen Alltagsgeist wieder aus.

Achtsamkeitsspaziergänge oder Waldbaden ist mehr als einfach nur ein Spaziergang im Wald. Die gesundheitsförderlichen Aspekte im Wald sind nachweislich intensiver, wenn wir uns der Waldatmosphäre mit speziellen wohldosierten Übungen aussetzen. So finden wir Entspannung und Ruhe in Körper und Geist.

Probiere es doch mal aus und erfahre die Natur auf eine sehr bewusste Art, spürend, lauschend, riechend und vielleicht auch mal ganz still. Es ist ganz leicht, einfach bequeme Lafschuhe an, Kleidung, die der Witterung entspricht und alles schön auf Abstand und auf geht es zum Achtsamkeitsspaziergang rund um das wunderschöne Radbruch.

**Treffpunkt: Parkplatz Forstweg (am Wegweiser), Radbruch**

**Wann: ab 30.06.2020, jeweils dienstags um 18.30 Uhr (Dauer: ca. 1,5 Stunden)**

**Kosten: 10,00 Euro/Person**

**Anmeldung: Mobil 0172 / 43 41 901, Mail: [info@yoga-im-alten-land.de](mailto:info@yoga-im-alten-land.de) oder über meine Homepage <http://www.yoga-im-alten-land.de/Kursangebote/Kurskalender/>**

**Sonstiges: Für geschlossene Gruppen (Familien, Kollegen, Freunde...) biete ich gern spezielle Achtsamkeitsspaziergänge an. Sprecht mich gern dazu an.**

