



AUSZEIT IN DER NATUR

für Frauen

Die Sehnsucht der Menschen nach Natur ist größer denn je und der Wald ist der ideale Ort zum

- innehalten und spüren
- Stille genießen
- hören, riechen, fühlen, sehen
- Kraft und Energie tanken
- einfach mal nur SEIN

Ich lade zu einem Waldspaziergang ein, der uns die Natur als nachhaltige Kraftquelle erleben lässt: bewusstes Gehen und Achtsamkeitsübungen helfen uns dabei. Wir wollen den Wald mit allen Sinnen genießen, Stille und Langsamkeit erleben und gestärkt und mit mehr Gelassenheit in den Alltag zurückkehren.

Termin: 13. Oktober 2018 von 10 bis 14 Uhr
Veranstaltungsort: Obrigheimer Wald, Treffpunkt ist Ende des Welschbergweges
Kosten: 40 Euro pro Person

Bitte ein kleines Vesper, Zeckenschutz und eine Regenjacke einpacken.

Mindestens 4 und maximal 12 Teilnehmerinnen.

Die reine Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden. Feste Schuhe sind hilfreich.

Die Leitung hat Maria Perktold-Heinrich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Maria Perktold-Heinrich, Tel.: 0 62 61/77 63, E-Mail: Heinrichhof@gmx.de

www.heinrichhof.de