



„GRÜNE PAUSE FÜR DIE SEELE“

**Einführung in das Waldbaden mit Kursleiterin
Silke Heuser**

Gemeinsam mit der Therapeutin Silke Heuser streifen Sie am Nachmittag des 18. August etwa zwei Stunden durch unseren liebevoll gestalteten Stadtwald Labaun und tauchen mit allen Sinnen in die Tradition des „Waldbadens“ ein, erfahren tiefe Gelassenheit, atmen die Fülle des Grünen und erleben eine Seelenzeit der besonderen Art. Unser nahegelegener Wald bietet einen Ort des Rückzuges und des Kraftschöpfens in unserem oft hektischen Alltag. Mit der Weisheit des Waldes und den Grundprinzipien im Einklang erfahren Sie durch Übungen, Affirmationen und Meditation eine wertvolle Stille, indem Sie sich erden und der Stimme Ihres Herzens vertrauen. Frei nach dem Motto „alles darf, nichts muss“ verabreden wir uns bei jedem Wetter. Diese Veranstaltung kostenfrei. Wenn Sie mögen, können Sie gern einen kleinen „Energieausgleich“ direkt vor Ort vornehmen.

Anmeldungen nimmt die Tourismusinformation Dommitzsch unter Telefon 034223 43924 entgegen.

Waldbaden

**Einführung in das
Waldbaden**

**mit
Achtsamkeitsübungen**

Dommitzsch

Tourismusinformation

18. August 2024

14 Uhr

Dauer etwa 2 h

**Anmeldung unter Tel.
034223 43924**

**SILKE HEUSER
Kursleiterin
Tornau**