

Waldbaden



Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

Gemeinsam begeben Sie sich auf einen langsamen und bewussten Spaziergang im Schlosswald, lassen den Alltag hinter sich und richten den Fokus auf das Erleben.

Übungen zur Achtsamkeit, zum bewussten Atmen, zur Wahrnehmung und zu sanften Bewegungen lassen Sie den Wald mit allen Sinnen erleben und genießen. So entspannen Sie sich und schöpfen neue Kraft.

Themen / Metaphern:

- Kreativität
- Mindfulness / Achtsamkeit
- Team

Gruppengrößen:

- bis 10

Dauer:

2 Stunden

Jahreszeiten:

- Sommer
- Ganzjährig
- Outdoor

Kosten (Inkl. MwSt.) Pro Person Ab

€ 60,00