



WALDBADEN

Ein Outdoor-Workshop



Montag
05.06.2023
17:00-18:30 Uhr



Regattatum
Freiherr-vom-Stein
-Straße 206a
45133 Essen



selbsthilfe@
wiesenetz.de
0201-207676

Wiese
e.V.
Selbsthilfeberatung in Essen

Bei dieser Veranstaltung können Sie unter Anleitung von Erlebnispädagogin und Mentaltrainerin Melanie Hundacker ein Stück weit Ihr Natur-Defizit ausgleichen und das Immunsystem stärken. Lernen Sie eine Facette von Achtsamkeit kennen und genießen Sie die frische Luft. Denn unser Alltag hält die meisten von uns "indoor" gefangen. Den Ausgleich zu schaffen und Begeisterung fürs Draußen-Sein zu wecken, ist das Ziel dieses Angebotes. Nehmen Sie sich Zeit – Zeit für sich, Zeit für sich IN der Natur. Nehmen Sie wieder Kontakt auf zu dem, was wir Menschen dringend brauchen: Natur.

Waldbaden ist ganzjährig gesund und durchführbar. Spazier Erfahrung auf Waldpfaden ist ausreichend. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und bringen Sie eine Picknickdecke oder Sitzkissen und ggf. ein Getränk mit.

Wenn Sie neugierig geworden sind, melden Sie sich bis zum 1. Juni bei uns an. Wir freuen uns auf eine erfrischende Veranstaltung mit Ihnen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Ihr WIESE e.V.-Team