

# 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