



Meditatives Wandern & Waldbaden

- **bewusste Auszeit im Grünen**
- **achtsames Gehen / Wandern**
- **genussvolles Waldbaden**
- **ganzheitliche Übungen**
- **ausgewählte Kraftplätze**

Mit Hilfe des **achtsamen Gehens** (einer Meditationsform) kommen wir mit Leichtigkeit ins Hier und Jetzt und erden uns zugleich wirkungsvoll. Schritt für Schritt, Atemzug um Atemzug, Augenblick um Augenblick. Mit wachen Sinnen können wir uns dem zuwenden und öffnen, was uns begegnet. Dabei verblasst der Alltag, die Gedanken kommen zur Ruhe, die Seele tankt auf und wenn du Glück hast, kann sich dir eine ungeahnte Tiefe und Weite des Seins offenbaren. Dabei kann ich dich mit kleinen Achtsamkeitsimpulsen, Hinweisen und gezielten **Sinnes-, Körper- und Atemübungen** unterstützen und begleiten.

Im stillen **Betrachten, Verweilen** und **Genießen** öffnen wir uns mit allen Sinnen und gezielten Übungen für die Natur. Im sinnlichen „Bad“ in der Atmosphäre des Waldes wirken verschiedenste **Naturkräfte** mit heilsamen und belebenden Wirkungen auf uns ein. So nähren wir uns mit „Vitamin N“: von wohltuenden ätherischen Ölen der Nadelbäume, über frisch-kühle Waldluft und erdige Farben bis hin zu feinstofflichen Energien (Grünkraft, Prana, Chi,...), die ganzheitlich stärken und nähren. Der nachweisliche Lohn des achtsamen Waldbadens ist ein erfrischter, vitalisierter Körper, eine positive Stimmung sowie ein klarer, ruhiger Geist. Genau das wollen wir **gemeinsam kultivieren**.

Ich freue mich, euch im achtsamen Zusammensein zu führen und anzuleiten.

- **Termine & Uhrzeit:** von März bis November nach Vereinbarung
- **Dauer pro Einheit:** 90 Minuten (Doppel-Einheit möglich)
- **Treffpunkt:** Kurpark / Congress Igls beim Teich
- **Kleidung:** Bequemes wetterangepasstes **Wander-Outfit**
- **Teilnahme-Beitrag:** € 20.-/Person/Einheit, bezahlbar vor Ort bei einer Gruppengröße von 4 bis 10 Personen (Einzelbegleitung € 100.-)
- **Anmeldung:** karin.hofinger@vitalimpuls.com