

# **Wohlbefinden für Körper und Geist mit und in der Natur**

## **Die Natur hat uns so viel zu bieten:**

- Erleben Sie einen abwechslungsreichen Kurs, der Ihnen Einblicke in verschiedene Entspannungstechniken gibt.
- Lernen Sie Ihren Körper intensiv wahrzunehmen und tun Sie etwas für Ihre körperliche Fitness.
- Gleichzeitig lernen Sie unser wunderschönes Biosphärenreservat kennen.

## **Kursinhalte:**

1. Kennenlernen und Begrüßung
2. Barfußlaufen (gehen, laufen, springen ohne Schuhe, stärkt die Füße, beeinflusst die komplette Körperhaltung, sorgt für bessere Durchblutung und stärkt das Immunsystem )
3. Geh und Atemschulung (Richtiges gehen und atmen beeinflusst unsere komplette Körperfunktionen. Lernen Sie, Ihre Gangart zu beeinflussen und Ihre Atmung bewusst zu steuern)
4. Muskelkräftigung unter freiem Himmel- kleine Yoga und Qi Gong- Einheit (Das erleben der eigenen Haltung und Tiefenmuskulatur verbessert ihr Gleichgewichtssinn, die Grob und Feinmotorik und hilft dabei Ihren Körper flexibler und beweglicher zu werden).
5. Laufrunde durch die Natur mit Sinneswahrnehmungen

### **Pause:**

6. Klangschalen Meditation (Klangschalen können uns helfen Tore zu Bereichen unseres Bewusstseins zu öffnen, die sonst verschlossen bleiben. Wenn die Energie – die sogenannten Chakren wieder frei fließen können arbeiten Geist und Körper wieder harmonisch zusammen).
7. Balanceübungen am Wasser – kleine Thai Chi Formen (Körper und Geist kommen in Einklang, Muskeln werden gekräftigt, Herz- Kreislaufsystem wird gestärkt, die Atmung richtig gesteuert, Verspannungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert).
8. Wassertreten- kneipen (regt Kreislauf und Durchblutung an, entschlackt den Körper und stärkt das Immunsystem).
9. Freiwillig Baumwipfelpfad (kleine Meditation – über den Problemen stehen).
10. Abschlussreflexion

## **Mitzubringen sind:**

- gutes Schuhwerk evtl. Wechselsocken
- kleines Handtuch
- Trinkflasche
- Weste zum Überziehen
- **Keine Handys**

Der Kurs ist begrenzt auf 10 Personen.

Die Kursinhalte variieren je nach Wetter und Teilnehmer.

Kursbeginn: 10:00 Uhr

Kursende: ca. 13:00 Uhr

Preis pro Person 35 € inklusive Baumwipfelpfad