



Glück in der Stille suchen „Waldbaden im Zen-Geist“



„Glück ist lichterlohes Bewusstsein“

Max Frisch

Einladung

Natur-Hautnah lädt alle Waldfreunde zum achtsamen Natur- und Selbsterleben ins Walderlebniscamp Lampertheim ein. Waldbaden im Zen-Geist hilft Stressgeschädigten wieder zur Ruhe zu kommen, Grünkraft zu tanken und Seelenbalance zu entfalten. Es handelt sich dabei um einen meditativen Übungsweg, der in der Stille des Waldes nachhaltig praktiziert werden kann. Auf dem „Achtsamkeitspfad zum Glück“ können Waldgänger Kraft aus der Stille schöpfen und mehr innere Zufriedenheit finden. Studien belegen, dass achtsames Waldbaden Gehirn und Psyche guttut.

Waldbadetag: 24. Oktober 2019, Zeit: 16 bis 17 Uhr.

Ort: Stadtwald Lampertheim, Walderlebniscamp an der Heidetränke

Eingeladen sind alle, die sich im Alltag eine meditative Auszeit gönnen wollen. Die Veranstaltung ist ein kostenloses Angebot für alle Waldfreunde.

(Tipp: WDR Video Planet Wissen „Andrea Grießmann sucht das Glück in der Stille“, <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwvideoplanetwissenvideotillaufdersuchenachdemglueck100.html>)