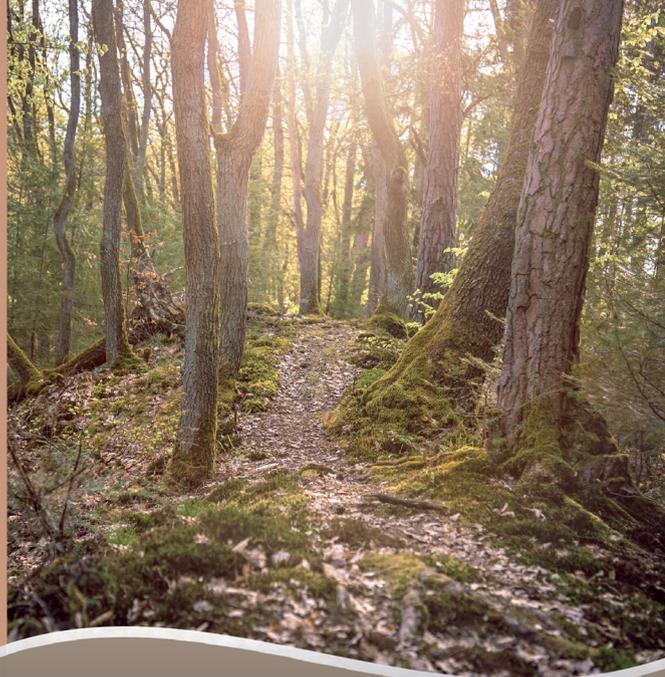


Termine 2020:

Samstag, 18. April
Samstag, 02. Mai
Samstag, 16. Mai
Samstag, 06. Juni
Samstag, 20. Juni
Samstag, 04. Juli

Samstag, 18. Juli
Samstag, 15. August
Samstag, 05. September
Samstag, 19. September
Samstag, 03. Oktober
Samstag, 17. Oktober



Fragen Sie für individuelle Termine an:

- Waldbaden für Freundeskreise, Vereine, Schulklassen, Clubs, Firmen. Auch für Einzelpersonen und Paare.
- von 2 Stunden bis 2 Tage

Seminare und Coaching in der Natur:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Teambuilding / Mitarbeiter-Incentive
- Burnout-Prävention und -Coaching
- Digital-Detox
- Gesundheitstage / Stressmanagement



Dieter Monsieur

Zertif. Kursleiter Waldbaden
Zertif. Peter Hess®-Klangentspannungskoach

Schäffersweyer 21
D-56154 Boppard-Buchenau
Telefon: 06742-4952
Mobil: 0151-70874098
E-Mail: dieter.monsieur@t-online.de

Jeden 1. + 3. Samstag im Monat

14:00 - 17:00 Uhr

BOPPARD AM RHEIN

2020 WALDBADEN

www.klangundnatur.de



*Achtsam Eintauchen
in die Atmosphäre des Waldes*

SICH SELBST MIT MIT ALLEN SINNEN SPÜREN

Zielgruppe: Alle Menschen die sich selbst und die Natur mit allen Sinnen erfahren wollen.

Strecke: 3-4 Kilometer, mittelschwer, mittlere Kondition und Trittsicherheit

Kleidung: Das Waldbaden findet bei jeder Witterung statt, bitte auf festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung achten.



Waldbaden ist eine wundervolle Methode zur Entspannung. Den Alltag hinter sich lassen, sich eine Auszeit gönnen. Natur erleben und fühlen, langsam und bedächtig die Schönheiten wahrnehmen. Dem Geist eine Pause gönnen, bei sich ankommen. Sehen, fühlen, riechen, wahrnehmen und staunen. Eintauchen in die Natur und alles andere vergessen. Tief Luft holen und das „Jetzt“ spüren. All das steckt im Waldbaden.

Bei dieser Wanderung mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen erfahren wir, wie der Wald uns unterstützen kann zu entschleunigen und zu entspannen.

Treffpunkt: Parkplatz "Treffpunkt Waldbaden"
Getränke Weinand,
Mühltal 102, 56154 Boppard

Kosten: 20,- € pro Person

Termine: Jeden 1. + 3. Samstag im Monat
ab Ostern (siehe Rückseite)
14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bis 1 Tag vorher über
www.klangundnatur.de,
Telefon: 06742 / 4952
www.boppard-tourismus.de,
Telefon: 06742 / 3888