

Waldbaden in Eckenhagen

Erlebe Natur und Natürlichkeit mit allen Deinen Sinnen



Margit Driftmeier
Yogalehrerin (Hathayoga FlowAlign)
Trainerin für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

Waldbaden in Reichshof - Eckenhagen

Termin: Sonntag, 15.05.2022
Treffpunkt: Wanderparkplatz oben „Am Aggerberg“ Nr. 33
in Reichshof Eckenhagen
Beginn: 10 Uhr
Dauer: 2,5 – 3 Stunden
Kosten: 17 € pro Person, Familienrabatt auf Anfrage, Kinder ab 12 Jahre



Dieses Erlebnis lädt ein zu einer inspirierenden und wohltuenden Reise in das Grün der Natur. Der Frühling zeigt sich mit seiner Kraft und seinen Farben und führt uns den Wandel der Natur vor Augen. Die sanfte Berührung des Waldbodens bei einer Gehmeditation (gerne auch barfuß oder mit Barfußschuhen) und die Wahrnehmung des Waldduftes – die Terpene – lassen Entspannung und Natur erlebbar werden.

An einem besonderen Ort unter hohen Bäumen werden stärkende und nährnde Yogaasanas (Yogabewegungen) ausgeführt. Atemübungen (Pranayama) begleiten diese Reise durch den Wald. Achtsamkeit in der Natur, was ist zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken - führen zu Entspannung und Gesundheit.

Benötigt wird ein kleines Sitzkissen und eine Yogamatte, außerdem eine Augenbinde bzw. ein Tuch oder ein Schal. Dem Wetter angemessene Kleidung wird empfohlen, außerdem eine individuelle Versorgung mit Speisen und Getränken.