



### **Im WaldSEIN – Waldbaden im Biosphärenreservat Bliesgau**

Einfach Sein. Zur Ruhe finden. Entspannung erfahren. Achtsam werden für das Innen und Außen. Aufatmen. Sich beschenken lassen vom Augenblick. Mit der Natur auf Tuchfühlung gehen. Etwas für die Gesundheit tun. Mitten im Grünen – mitten im Wald!

Klingt gut? Dann seien Sie herzlich willkommen bei Ihrem persönlichen Waldbaden-Tag im Kirkeler Wald. In kleiner Gruppe werden wir geruhsam im langsamen Tempo wandern. Wir halten immer wieder inne für sorgfältig ausgewählte Übungen, die Körper, Geist und Seele ansprechen. Dazu zählen Atemübungen, Impulse aus körperorientierten Verfahren, Achtsamkeitsübungen und Naturmeditationen. Die gesundheitlichen Wirkungen eines Waldaufenthaltes werden dadurch sanft verstärkt.

Es bleibt viel Zeit zur eigenen Reflexion, zum Genießen und Entspannen. Sie entscheiden, was Ihnen guttut. Freuen Sie sich auch auf das gemeinsame Picknick unter Bäumen!

Ihre Begleitung im grünen Gesundraum Wald:

Jutta Klicker, Meditationslehrerin, Natur- und Landschaftsführerin im Biosphärenreservat Bliesgau, Waldbegeisterte, seit vielen Jahren mit Menschen achtsam in der Natur unterwegs.

**Veranstaltungsart:** Seminartag im Wald

**Leistungen:** Begleitete Wanderung, Übungen zu Gesundheit u. Wohlbefinden, Infomaterial

**Datum:** Samstags, 13. Juni 2020, 22. August 2020, 24. Oktober 2020

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Veranstalter:** Pfälzerwald-Verein Kirkel e.V.

**Uhrzeit:** 11:00 Uhr-17:00 Uhr

**Kosten:** 45 €/Person

**Anmeldung erforderlich** bis 1 Woche vor Termin unter [jutta.klicker@freenet.de](mailto:jutta.klicker@freenet.de) oder 06894-8950524

**Mindestteilnehmerzahl** 5, Höchstteilnehmerzahl 12

**Mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, persönliche Verpflegung, Schreibzeug. Picknickdecke, Isomatte oder Ähnliches.

Eine kleine Komponente, die beim gemeinsamen Picknick in der Gruppe geteilt werden soll.

**Voraussetzungen:**

Normale körperliche Konstitution. Sie sollten in der Lage sein, auch einmal querfeldein zu gehen oder in langsamen Tempo bergauf.

**Treffpunkt:** Waldparkplatz Taubental zwischen 66459 Kirkel-Limbach und 66424 Homburg-Wörschweiler

**Anfahrt:** Aus Limbach kommend fährt man auf der L 222 Richtung Wörschweiler. Nach dem Ortsende kommt eine Doppelkurve und dahinter zweigt rechts an einem Hinweisschild "Teralis" (Sandgrube) ein asphaltierter Feldweg ab. Diesem folgen, man unterquert die A8 und unmittelbar danach ist links der Parkplatz.

**Weitere Informationen:** [www.jutta-klicker.de](http://www.jutta-klicker.de)