



## Entspannung

### Waldbaden

Entdecken Sie den Wald als Ort der Meditation und Entspannung!

Der Trend aus Japan verbindet die wohltuende Atmosphäre und stärkende Vitalität des Waldes mit gezielten Meditations-, Achtsamkeits- und Atemübungen an außergewöhnlichen Plätzen.

Die Dozentin *Martina Jörg-Schreder* ist Entspannungspädagogin.

**Termin**            **Samstag, 30. Okt. 2021, 13:00 Uhr**

**Ort**                **Wald Hüttersdorf, 3-5 km**

**Treffpunkt Primweiler Str. 11**

**Kursentgelt € 18,- / 1 Termin à 3 Std.**

**Hier geht es zur Anmeldung.**

**06881 52025 - [info@vhs-lebach.de](mailto:info@vhs-lebach.de)**