



Gesundheits- & Waldbaden Tage

Waldbaden • Stressprävention • Entspannung vom 05. – 08. Juli 2023 in Pleisweiler

Pleisweiler und der Pfälzer Wald

Der zauberhafte Pfälzer Wald bei Pleisweiler bietet durch seine Naturbelassenheit die Möglichkeit Erholung und Ruhe zu finden, sowie Kraft und Energie zu tanken. Unterwegs auf einem der zahlreichen Wanderwege trifft man auf eine Vielzahl energiereicher und lebendiger Plätze, wie alte Bäume, ruhig dahinfließende Bäche, Vogelgezwitscher, um die einzigartige Natur wahrzunehmen, in die Stille einzutauchen, zu Entschleunigen, die eigene Mitte zu spüren und Kraft zu schöpfen.

Veranstaltungsort und Treffpunkt:

Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Das Haus der achtsamen Gesundheit in Pleisweiler ist ein ruhiges Seminarhaus, welches sich mitten in der kleinen Ortschaft Pleisweiler befindet.

Informationen zum Programm

Es besteht die Möglichkeit am ganzen Programm oder an einzelnen Tagen teilzunehmen.

- ▶ Gebühr für einzelne Tage: 90,00 €
- ▶ Gebühr für alle 4 Tage: 320,00 €
- ▶ Programm - Zeit: 09.30 – 12.00 Uhr Gesundheitsübungen im Wald in der Natur
12.30 – 15.00 Uhr "Zeit für sich - Mittagspause"
15.00 – 17.30 Uhr Gesundheits- und Entspannungsübungen
im Haus der achtsamen Gesundheit

Bitte mitbringen:

- ▶ Wenn wir in der Natur unterwegs sind, ist es wichtig ausreichend Getränke, evtl. Sonnenschutz und Sonnencreme mitzunehmen.
- ▶ Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen.

Info und Anmeldung bei:

Harald Hasenöhrli

Handy: 0160-4123760

Mail: info@gesundheitspfad.de • Webseite: www.gesundheitspfad.de

Georg Zimmermann

Handy: 0176-43200415

Mail: info@gesund-stressfrei.de • Webseite: www.gesund-stressfrei.de





Die Gesundheits- und Waldbaden Tage vom 05. bis zum 08. Juli bieten optimale Möglichkeiten, vom Alltag eine kleine Auszeit für sich zu nehmen, in der Natur und in der Kraft des Waldes zu entschleunigen und zu entspannen, achtsam bei sich selbst wieder anzukommen und Stress zu lösen, sowie die Gesundheit, die Resilienz und das Wohlbefinden zu stärken.

Die Gesundheits- und Waldbaden Tage beinhalten Qi Walking in der Natur, Qi Gong Übungen aus den 18 Bewegungen, sowie Entspannungs-, Atem-, Visualisierungsübungen und Klangschalenreisen, in Verbindung mit Affirmationen und Botschaften der Natur.

Sie unterstützen uns eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, zu entschleunigen, die eigene Mitte zu spüren, in der Natur Kraft und Energie zu tanken, bewusster tiefer und ruhiger zu atmen, tiefe Entspannung zu erfahren, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken sowie Erholung und Ruhe zu finden.

Mittwoch, 05. Juli **und** **Freitag, 07. Juli**

09.30 – 12.00 Uhr Qi Walking im Wald

Die besondere Qi Gong-Übungsmethode "Qi Walking im Wald" hilft wieder Gelassenheit, Beweglichkeit der unteren und oberen Extremitäten, Stabilität, Verbundenheit zwischen Körper und Natur und der allgemeinen Lebensfreude zu finden. Vor oder während dem Qi Walking werden Übungen aus dem Bereich des Qi Gong eingesetzt, um in der Stille die Kraft des Waldes aufzunehmen.

12.30 – 15.00 Uhr Zeit für sich – Mittagspause

15.00 – 16.00 Uhr Faszien Basisübungen u.a. für Füße und Beine

Durch die Faszien-Basisübungen spüren wir die lebendige Verbindung und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Die Übungen führen zu mehr Beweglichkeit, Durchlässigkeit, Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden.

16.30 – 17.30 Uhr Sich Wohlfühlen und sich Entspannen

Eine Wohlfühl-Stunde, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und bei sich selbst wieder anzukommen über geführte Entspannungsreisen, Klang und Atem.

Donnerstag, 06. Juli **und** **Samstag, 08. Juli**

09.30 – 12.00 Uhr Qi Gong & Waldbaden

Die sanft-fließenden Qi Gong Übungen in Verbindung mit dem Atem, den Affirmationen und der Kraft des Waldes stärken und stabilisieren die Gesundheit und die Resilienz. Der Körper wird bewusst beatmet, die Organe, das Gehirn und das Blut werden mit mehr Sauerstoff versorgt, das Immunsystem wird gestärkt, Stress und Anspannung können sich lösen, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit treten ein.

12.30 – 15.00 Uhr Zeit für sich – Mittagspause

15.00 – 16.00 Uhr Faszien Basisübungen und Wirbelsäule

Durch die Faszien-Basisübungen spüren wir die lebendige Verbindung und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Die Übungen führen zu mehr Beweglichkeit, Durchlässigkeit, Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden.

16.30 – 17.30 Uhr Sich Wohlfühlen und sich Entspannen

Eine Wohlfühl-Stunde, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und bei sich selbst wieder anzukommen über geführte Entspannungsreisen, Klang und Atem.

