

Kraftplatz Natur

Samstag 22. September 10:00 - 14:00 Uhr



„Wenn Du es eilig hast, mache einen Umweg“, besagt ein chinesisches Sprichwort.

Waldbaden ??

In Japan ist der Begriff „Waldbaden“ wohlvertraut und wissenschaftlich in vielen Facetten untersucht. Das Ergebnis verwundert nicht; allein schon das in der Natur Sein hat eine heilsame Wirkung (Stärkung des Immunsystem, Erhöhung der Abwehr-/ Killerzellen, Stressabbau, hormonelle Auswirkung). Die meisten kennen lange schon die positive Wirkung eines Spaziergangs oder Ausflugs in Grüne.

Achtsamkeit ?

Durch die Entfaltung der Achtsamkeit, die Öffnung all unserer Sinne in der heilsamen Umgebung Natur, kann unser Kontakt zu unseren „einfachen“ Bedürfnissen wie Ruhe, Bewegung, liebevolle Zuwendung, in Verbindung sein oder Erweiterung unserer Grenzen für uns wieder wahrnehmbarer werden und Motivation sein unsere Energie daraufhin auszurichten.

Was erwartet mich ?

Vom Taunus Informationszentrum in Oberursel an der Hohemark aus starten wir entschleunigt in den Wald und halten immer wieder an wunderschönen Kraftorten und Plätzen inne, um Sinnesschulung, Achtsamkeits- und Qi Gong Übungen und Meditation in Bewegung zu erproben.

Dabei lernen Sie, ob bewegungslustige/r Naturfreund/in oder Praktizierende/r des Tai Chi Qi Gongs ein kleines Übungsprogramm für zu Hause oder den nächsten Spaziergang kennen.

Organisatorisches



Samstag, 22. September 10:00 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: 10:00 Uhr am Eingang des TIZ in Oberursel an der Hohemark.

<https://taunus.info/service-und-infos/taunus-informationszentrum/>

Bitte bequeme, Wetter angepasste Kleidung tragen. Bei Starkregen oder Gewitter werden wir in der Praxis Urselbach bleiben. Ich informiere entsprechend am Vorabend per Email.

Wir machen in den 4 Stunden keine sportliche Wanderung aber eine leichte Fitness um 30 Minuten durch den Wald zu gehen ist erforderlich.

Picknick

Zeit für ein kleines Picknick ist eingeplant. Hierfür bitte einen Beitrag für das Buffet, das wir teilen, mitbringen.

Kosten

Die Kosten von 40,00 € bitte vorab an Stephanie Hartmann-Funder überweisen:

Frankfurter Volksbank IBAN DE96 5019 0000 6300 8668 81.

Eine Erstattung des Betrages bei Nichterscheinen biete ich leider nicht an.

Anmeldung bei Stephanie Hartmann-Funder, info@taichioberursel.de

Bitte verbindlich per Mail bis Mi. 19. September anmelden.

Offene Fragen beantworte ich gerne. Telefon 06171-284186

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen.

„Gönne Dir einen Augenblick der Ruhe - und Du merkst wie sinnlos Du herumgehastet bist.“ Lao Tse