

April 25

Waldbaden – Achtsamkeitsübungen beim Spaziergang durch den Grünwalder Forst

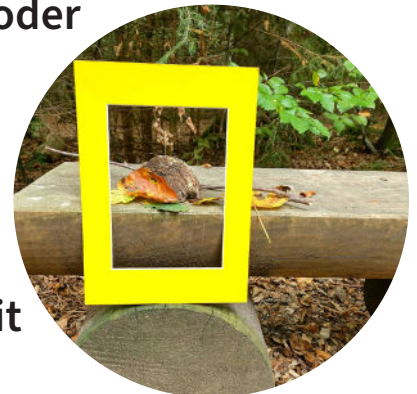
Die Teilnehmenden werden bei einem Spaziergang durch den Wald zu Atem- und Bewegungsübungen angeleitet. Im Vordergrund steht die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung. Neben dem Spaß und der Freude am Aufenthalt in der Natur, kommt es zu einer Entschleunigung des Alltags. Die Teilnehmenden erleben eine Auszeit, in der Stress abgebaut wird.



- Wann:** Montag, 28.04.25
14:30 bis 16:30 Uhr
- Ort:** Grünwalder Forst, Parkplatz am Mühlweg,
82041 Grünwald
- Kosten:** pro Person 5,- € - bitte passend mitbringen
- Dozentin:** Daniela Radke, zertifizierte Kursleiterin
für Waldbaden und Demenzbegleiterin
Nähere Informationen zu ihr finden Sie unter
www.waldbaden-in-muenchen.net
- Anmeldung:** bis 21.04.25 unter 089/6605 9222 oder
kontakt@aglm.de

An- und Zugehörige können an der Veranstaltung gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz teilnehmen.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit genaueren Informationen zur Veranstaltung.



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!