



Ein Aufenthalt im Wald hat eine wohltuende Wirkung. Zahlreiche Studien belegen dies. Schon ein Waldbesuch von wenigen Minuten hat einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Die Japaner kennen die Tradition des «Waldbadens». Es gilt dort sogar als Medizin.

Wald Atmen

Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen. Die Ruhe des Waldes verbinden mit Übungen des zugelassenen, bewussten Atmens. Einfache Atem- und Bewegungsübungen, in Achtsamkeit und Hingabe ausgeführt, helfen uns, die heilende Wirkung der Wald-Kraft bis tief in unsere Zellen aufzunehmen.

Wann

Donnerstag 8.15 bis 10.15 Uhr (nur bei trockener Witterung)

- o 22. August 2019
- o 5. September 2019
- o 26. September 2019

Anmeldung

Bis spätestens eine Woche vor dem Kurs per Mail an monika.cueni@atempraxislaufen.ch oder per Telefon / SMS / Whatsapp an 076 / 376 77 54. Anz. Teilnehmende max. 6 Personen / mind. 3 Personen.

Wo Treffpunkt 8.15 h auf dem Parkplatz Nähe Schällhüeli in Brielach (für's Navi: «Im Grüt, Brielach» eingeben und die Strasse ganz hoch fahren). Nach einem gemeinsamen Spaziergang von ca. 10 Minuten erreichen wir unseren «Wald Atmen Ort». Auf Wunsch Abholung am Bahnhof Laufen möglich (Abfahrt um 8.05 Uhr).

Wer Alle, die die innere Ruhe und Kraft suchen oder erhalten wollen

Preis Fr. 35.- pro Mal – kann einzeln gebucht werden. Auf Wunsch kann eine Krankenkassen-Quittung (Zusatzversicherung) ausgestellt werden.

Kurs Leitet Monika Cueni, dipl. Atemtherapeutin und Atempädagogin nach Middendorf