

Ein Tag für Dich

- am Brunnenhaus - mit Waldbaden und mehr

Hiermit lade ich Dich ein, einen ganzen Tag bewußt Zeit in und mit der Natur zu verbringen. Ich werde Dich an diesem Tag u.a. mit

Waldbaden, Achtsamkeitsübungen, Atemmeditation, Klang-und/oder Körperreise (je nach Wetter) begleiten.

Waldbaden meint das absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes.

Wir werden dazu nur sehr langsam unterwegs sein, entschleunigen, schlendern, Innehalten, intensive Sinneserfahrungen machen, Kraft tanken, Stille und Erdung genießen.

So kannst Du nachweisbar Deine Gesundheit stärken.

Es ist eine Einladung an Dich, immer mehr in der Natur und dadurch bei Dir anzukommen.

Wir werden sowohl im schönen „Brunnenhaus“ als auch im anliegenden Waldstück unsere Seele baumeln lassen.

Mittags gibt es einen kleinen veganen Lunch im dortigen schönen Waldcafe.

Wann: Montag, 19. Juni 2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Wer: Wenn Du in Resonanz gehst, die Auszeit Dich ruft

Wo: Yoga-Seminarzentrum „Brunnenhaus“, In der Aue 2, 42929 Wermelskirchen
www.brunnenhaus.eu

Wieviel: € 95,00 inkl. veganem Lunch

Anmeldung: Über das Kontaktformular auf meiner website www.nicoledrick.de
Gebe bitte dort in das „Betreff“-Feld: „Ein Tag für Dich“ ein.
Ich schicke Dir dann eine Kursbestätigung inkl. der Rechnung.

Wichtig: Das Waldbad findet außer bei Starkregen, Gewitter oder Sturm bei jedem Wetter statt. Bitte denke unbedingt an wetterentsprechende, warme (!) Kleidung, Sonnen- und Regenschutz, festes Schuhwerk, evtl. ein kleines Handtuch, Sitzkissen, ein Getränk und einen Snack.

Dieser Tag ist für Menschen mit mittlerer Kondition geeignet.

Für weitere Informationen zu mir und z.B. auch zum Waldbaden schaue gerne auf meine website.

**Ich freue mich auf Dich
und unsere gemeinsame
Zeit in der Natur!**

Nicole Drick
Gesundheitspraktikerin (BfG)
Kursleiterin Waldbaden
Natur- und
Achtsamkeitstrainerin
www.nicoledrick.de
Tel. 0170/ 7816085

