

Waldzeiten für trauernde Menschen

In der Waldruh St. Katharinen

Auf einem zweistündigen, sehr langsamen Waldspaziergang sind wir gemeinsam im Wald unterwegs und lassen den Alltag hinter uns. Dabei spüren wir den Boden unter unseren Füßen und erleben den herbstlichen Wald mit allen Sinnen. Kleine Übungen zur Achtsamkeit sowie Impulse zum Riechen und Fühlen, Lauschen und Betrachten lassen uns innehalten und machen den Spaziergang zu einem sinnlichen Genuss. Auf diese Weise können wir entspannen und die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele tanken.

In der Natur ist zu jeder Zeit alles da, Ende und Anfang liegen nah beieinander. Wenn im Herbst die Blätter fallen kommen schon die neuen Knospen zum Vorschein, und die reifen Wildfrüchte tragen Samen für neues Leben. So spiegelt uns das Werden und Vergehen in der Natur einen ständigen Wandel. Und darin können wir viel von ihr lernen, denn auch wir sind ein Teil der Natur.

„Waldzeiten für trauernde Menschen“ sind kein Angebot der Trauerbegleitung und die Trauer steht auf diesem Spaziergang nicht im Mittelpunkt. Es ist ein Angebot zum Innehalten und Kraftschöpfen. Wir erfahren dabei den Wald als einen wohltuenden Ort, wo wir auch mit unserer Trauer gut aufgehoben sind und wir können kleine Anregungen in unseren Alltag mitnehmen.

Termine: Sonntag, 04.10.2020; 15 - 17 Uhr
 Sonntag, 11.10.2020; 10 - 12 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz 4

Kosten: 18 € pro Person

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Anmeldung unter: Waldruh St. Katharinen
 Tel.: 07773 93 04 12
 E-Mail: info@waldruh.de
 Bitte mind. 3 Tage vorab

Hinweis: Auf den Waldwegen sind feste Schuhe erforderlich und bei unsicherer Witterung sollten Sie Regenkleidung tragen. Bei Regen wird die „Waldzeit“ am Vortag abgesagt.

Leitung: Angela Klein (Naturpädagogin, Naturtherapeutin, Hospizbegleiterin)

Ich bin seit über 20 Jahren als selbstständige Naturpädagogin und seit wenigen Jahren auch als Naturtherapeutin (Exist) in der Bodenseeregion tätig. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wohltuend Naturzeiten insbesondere in schwierigen Lebenssituationen sein können und biete aus

diesem Grund unter Anderem auch „Waldzeiten für trauernde Menschen“
an.
Mehr zu meiner Arbeit und meiner Person erfahren Sie unter www.in-der-natur-sein.com.