



Waldbaden in Horn

Bäume und Träume - Der Wald als Kraftquelle

22. – 25. Mai 2023, BR 04

Hotel-Café Schauinsland, Horn-Bad Meinberg

Schenken Sie sich eine Auszeit im Grünen, um Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken, die Achtsamkeit zu trainieren und Kraft zu schöpfen. Lassen Sie sich inspirieren, sorgen Sie für Konzentration und Klarheit, um Beruf und Alltag entspannter zu bewältigen. Tauchen Sie ein in die Farben und die Stille des Waldes.

Dauerhafter Stress, Digitalisierung, Reizüberflutung und die ständige Erreichbarkeit gehören für viele Menschen zum Alltag und bringen sie an ihre Grenzen. Ruhe und Entspannung sind für einen gesunden Lebensweg lebenswichtig.

Frische Waldluft und Bewegung in der Natur tun der Seele und dem Körper gut. Ein Spaziergang im Wald macht den Kopf frei, beruhigt den Puls, erfrischt und belebt. Die Luft im Wald ist sauerstoffreich und staubarm, die ätherischen Duftstoffe der Bäume fördern die Gesundheit, heben die Stimmung und sorgen für inneres Gleichgewicht. Die Frische der Natur und die Düfte des Waldes sind wertvolle Schätze für unsere Gesundheit. All diese wunderbaren Eigenschaften wollen für uns nutzen und an diesen Tagen voll Auftanken. Wir starten mit QiGong und sanfter Bewegung in den Tag. Danach tauchen wir ganz ein in den Wald, der uns im Wonnemonat Mai mit seinem frischen Grün in voller Pracht einlädt. Nach einem leichten Mittagessen brechen wir dann zu Wanderungen und Spaziergängen auf. Abends lassen wir den Tag mit einem Ausflug oder gemeinsamen Gruppenabenden ausklingen.

Zielgruppe	Frauen
Kosten	430,00 € pro Person im Einzelzimmer
Verantwortlich	Christina Vetter Bildungsreferentin
Leitung	Gaby Gill Natur- und Achtsamkeits-Trainerin, Kursleiterin Waldbaden

Bitte mitbringen	Festes Schuhwerk, einen Rucksack, ein Sitzkissen, wetterfeste sowie bequeme Kleidung.
Vorkenntnisse	Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich.

REISE-INFORMATIONEN

Im Reisepreis enthalten:

- 3 Übernachtungen im Einzelzimmer im Hotel-Café Schauinsland
- Frühstück, leichtes Mittagessen, Abendessen
- Frauenhilfe-Reiseleitung

Hotel-Café Schauinsland
Pyrmonter Str. 51, 32805 Horn-Bad Meinberg

Anreise Montag bis 12:00 Uhr
Abreise am Donnerstag ca. 17:00 Uhr

Nicht im Reisepreis enthalten ist die An- und Abreise und die Kurtaxe.

INHALTE

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Waldbaden
- Wirkung von Waldbaden
- Waldbaden und Wanderungen in der Natur
- Achtsamkeitsübungen
- Naturmeditationen
- Atemübungen
- Ideen für die Umsetzung im Beruf und im Alltag

TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 4026
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.reise-frauenhilfe.de

Ihre Anmeldung erbitten wir auf dem Anmeldeformular.
Mit dem Eingang dieses Formulars und einer Anzahlung
in Höhe von 200,00 € wird Ihre Anmeldung verbindlich.

Konto: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Sparkasse SoestWerl
IBAN-Nr. DE87 4145 0075 0003 0036 88
Verwendungszweck: Kosten, BR 04, 22.05.23

Bitte beachten Sie unsere Allgemeine Geschäftsbedingungen
unter www.reise-frauenhilfe.de
Anmeldeschluss 06.04.2023
Der Eingang der Anmeldung und Anzahlung entscheidet über
die Teilnahme.

Sie erhalten nach Anmeldeschluss eine Anmeldebestätigung,
ein Schreiben mit allen wichtigen Informationen und die Ab-
schlussrechnung.

Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)
Christina Vetter, 02921 371 230

Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.
Sie erhalten eine Rechnung.
Teilnehmer*innenzahl 8 bis 10 Frauen

Bei Anmeldungen, die bis zum 20.02.2023 bei uns eingegangen sind,
gewähren wir Ihnen einen Frühbuchungsrabatt in Höhe von 20,00 € auf
den Endpreis!

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos / Screenshots
zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu
Beginn der Veranstaltung darauf hin,
wenn Sie nicht einverstanden sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Waldbaden in Horn, Bäume und Träume – Der Wald als Kraftquelle und Inspiration 22. - 25.05.2023, BR 04

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Ich melde mich kostenpflichtig an.

- Ich bin mit der Weitergabe meiner Daten zum Versand einer
Teilnahmeliste einverstanden.
- Ich bestätige die Anzahlung von **200,00 €** pro Person auf das Konto
der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.:
Sparkasse SoestWerl, IBAN-Nr. DE87 4145 0075 0003 0036 88,
Verwendungszweck: Kosten, BR 04, 22.05.23
- Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen
elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von
Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in
Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich
jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift