



Waldbaden - Klangbaden
Ein klangvolles Wochenende in der Natur

[Das Wandelhaus/Schwarzwald](#)

05.-07.06.2020

(Beginn jeweils Freitag 16:00, Ende Sonntag 15:00)

Klangreise

Beim klangvollen Wochenende im Schwarzwald bringen wir unsere Liebe zur Natur mit der Freude an Bewegung und an ganzheitlicher Stimmerfahrung zusammen. Durch bewusstes Atmen passen wir uns den Stimmen des Waldes an. Wir treten in einen Dialog mit der Natur und öffnen uns mit zum Licht gerichteten Bewegungen. Durch achtsames Aufeinanderhören und –spüren sind wir in der Lage Klangbögen, Skalen, schöne Melodien und einfache Kanons mit einzubinden. Auch ohne musikalische Vorkenntnisse können wir uns auf die Klangreise begeben.

Waldbaden (Shinrin Yoku)

Waldbaden, in Japan eine seit Jahren anerkannte Entspannungsmethode, ist nun auch bei uns angekommen. Waldbaden kombiniert die Heilkraft des Waldes mit der Achtsamkeitspraxis. Alles geht langsamer, schlendernd, absichtslos. **Aufatmen statt Auspowern!** So wird die Natur zur Kraftquelle für einen gesunden Körper, für mehr Wohlbefinden und eine stressresistentere Seele. Auf unseren achtsamen Wanderungen tauchen wir mit all unseren Sinnen ein in die wohlthuende, entschleunigende Atmosphäre des Waldes und lassen uns von der Schönheit der Natur verzaubern. Immer wieder halten wir inne für Atem-und Sinnesübungen, Meditations-und Bewegungseinheiten.



Kursgebühr: 229€ inkl. Seminarpauschale

Kursleiter: Bea von Borcke & [Julia Oesch](#)

ÜN inkl. vegetarischer Verpflegung:
ca. 50€/Tag, je nach Unterbringung im DZ
oder in kleinen Mehrbettzimmern (direkt mit
dem Wandelhaus abzurechnen), 12 TN

Wir freuen uns auf Euch!