



## **Stimme Klang Natur** *im Rhythmus der Jahreszeiten*

**Frühjahr: 08.05.2021**

**Sommer: 14.08.2021**

**Herbst: 02.10.2021**

**Winter: 11.12.2021**

**St. Martin/Pfälzerwald**

(13:30 bis ca. 16:30 Uhr, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)

### ***Waldbaden trifft CircleSingen***

#### **Was haben *ShinrinYoku (Waldbaden)* und *CircleSingen* gemeinsam?**

Beides wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit unseres Körpers, Geistes und unserer Seele aus. Beides lässt uns Abschalten, Entspannen und Energie tanken für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Leichtigkeit im Alltag. Also warum nicht Beides zusammenbringen im Naturraum Wald!

#### **Singen macht glücklich**

Singen ist eine hervorragende Form die natürliche Atmung zu trainieren. Aber nicht nur das. Es werden nachweislich körpereigene Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Beim **CircleSingen** können wir uns, auch ohne Vorkenntnisse, auf eine wunderbare gemeinsame Klangreise begeben. Wir erleben die eigene Stimme im SpontanChor und entwickeln gemeinsame Klangbilder.

#### **Waldbaden entspannt**

Waldbaden, die japanische Entspannungsmethode, eröffnet uns eine neue, achtsame Sicht auf die Natur und ihre Botschaften für uns Selbst. Wir tauchen mit all unseren Sinnen ein in die faszinierende Atmosphäre des Waldes, nehmen in eigens dafür konzipierten Übungen die Schönheiten am Wegesrand bewusst wahr und erfahren, wie im Wald erfahrene Achtsamkeit auch in den Alltag übertragen werden kann.

Teilnahmegebühr: 49€/Person inkl. kleinem Imbiss, max. 12 Teilnehmer

Leitung: Bea von Borcke (Dozentin NaturResilienz & Waldbaden, Naturcoach)

[Jutta Brandl](#) (Jazzvocalistin, Chorimprovisation, CircleSingen)

Anmeldung unter [beavonborcke@auszeitnatur.de](mailto:beavonborcke@auszeitnatur.de) oder 0171 8317724