



## Yoga-Wanderung in der Hessischen Schweiz und Wildkräuterspaziergang

31.05.2017 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro|

Sattes Grün, frische Luft, Ruhe: Ein Waldspaziergang ist viel mehr als nur reine Entspannung. Shinrin Yoku – „das Einatmen der Waldatmosphäre“ oder kurz „Waldbaden“ ist in Japan bereits seit Jahrzehnten eine wissenschaftlich anerkannte Methode und wird von dortigen Ärzten erforscht und verordnet. Der Wald senkt den Blutdruck und Puls, stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Frauen und Männer, die die Heilung aus dem Wald bewusst erfahren wollen, werden vom Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis am Samstag, den 24. Juni 2017 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr zu einer weiteren Yoga-Wanderung mit Ursula Lucie Hausting eingeladen.

Weg vom Alltag mit netten Menschen unterwegs sein. Yoga und Meditation im Freien, die Natur bewusst erleben. Zeit haben und entspannen. Die Yoga-Wanderung findet in der Hessischen Schweiz statt. Es sind noch wenige Plätze frei.

An Kosten entstehen inklusive Mittagessen 25,00 €.

Anmeldungen nimmt das Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis bis zum 19. Juni 2017 entgegen: Tel.: 05651 47413-40, Email: [thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de](mailto:thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de).

Am Freitag, den 30. Juni 2017, von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr, ist ein Wildkräuterspaziergang mit Karin Detloff von der Heilpflanzenschule Detloff ebenfalls am Rande des Waldes von Meinhard-Neuerode geplant. Die Teilnehmer/innen werden wilden Kräutern begegnen und mehr über ihre heilsame Wirkung erfahren.

An Kosten entstehen inklusive Imbiss 15,00 €.

Anmeldungen nimmt das Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis bis zum 23. Juni 2017 entgegen: Tel.: 05651 47413-40, Email: [thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de](mailto:thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de).

Weiterführende Informationen sind dort ebenfalls erhältlich.

[Download](#)