

**Schon mal im Wald
gebadet?**

Waldbaden

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.

- **Es grünt so grün**

Die Farbe Grün übt eine entspannende Wirkung aus. Nach einem Spaziergang in der Natur haben Sie Raum und Zeit, die wahrgenommenen Schattierungen der Farbe Grün in ruhigen Pinselstrichen malerisch wiederzugeben und dabei die kraftvolle grüne Ruhe zu genießen.

Ein Malwochenende im Grünen mit der Künstlerin Eva Vilemina Urbank
Jugenddorf Hoher Meißner, Fuchsbau

Sa, 28.04.2018, 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr, So, 29.04.2018, 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr
65,00 € inkl. ein Mittagessen / *Anmeldung bis zum 20.04.2018*

- **Qigong-Gehen – Qigong Übungen in der Natur**

Sie werden einen Tag im Wald, auf Wiesen und an Gewässern des Meißner Vorlandes verbringen und Übungen aus dem Qigong kennenlernen und ausprobieren. Diese dienen der Selbstregulation und sprechen die seelische Verfassung, die Körperorganisation und die Aktivitäten des „Alltagsgeistes“ an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. | Birgit Schünemann-Homburg, Qigong-Übungsleiterin

Treffpunkt: Jugenddorf Hoher Meißner

Sa, 26.05.2018, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr / 30,00 € / Anmeldung bis zum 24.05.2018

- **Ein Baumspaziergang**

Bäume und alle anderen Pflanzen können zählen, verfügen über ein Gedächtnis und sind fähig bei Bedarf ihre eigene Medizin herzustellen. Auf welche Weise sie dies tun und viele weitere Informationen rund um die Fähigkeiten der Bäume vermittelt Dipl.-Biologin Felicia Molenkamp

Treffpunkt: Jugenddorf Hoher Meißner

Sa, 09.06.2018, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr / 10,00 € / Anmeldung bis zum 07.06.2018

- **Naturmeditation**

In der Natur zur Ruhe kommen, Klarheit finden und Gelassenheit erleben. Mit Achtsamkeitsübungen wie barfuß laufen, in Dialog mit dem eigenen Körper treten, Farben fangen und sammeln, was die Natur zu bieten hat, bei sich selbst ankommen und gemeinsam zur Zentrierung ein Mandala gestalten.

Melanie Windus, integral therapeutische Kunstpädagogin

Treffpunkt: Jugenddorf Hoher Meißner

Sa., 25.08.2018, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr / 10,00 € / Anmeldung bis zum 23.08.2018



Anmeldung/Informationen: Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis, Schlossplatz 1, 37269 Eschwege
Tel. 05651 47413-40, thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de