



Tauchen Sie ein, in das Waldbad Neunkirchen im kleinen Odenwald. Genießen Sie die Natur, üben Sie Ihre Achtsamkeit und erfrischen Sie Geist und Seele.

Was erwartet Sie?

Der Drei-Tages-Workshop bietet Wandern, Geh- und andere Arten der Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Naturerlebnisse gemeinsam in der Gruppe, aber auch ganz individuell für jeden Einzelnen: Einfach alles, was es bedarf, um tief in die Natur einzutauchen und ein ausgiebiges Waldbad zu nehmen. In insgesamt sechs „Bädern“ unterschiedlicher Länge (von 30 Minuten bis zu 4 Stunden), zu verschiedenen Tageszeiten und mit variierendem Fokus, erfahren Sie vielfältige Aspekte des Waldbadens. Lernen Sie, welchen Fokus Sie für sich setzen wollen. Nehmen Sie Ihre persönliche „Badeessenz“ mit nach Hause, damit ihre Waldspaziergänge zukünftig zu einem Bad der Sinne in der Natur werden können.

Durch das Seminar führt Sie Dr. Birgit Lankisch, zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin, Yogalehrerin und Entspannungstrainer.

Wie ist der Ablauf?**Tag 1 – Freitag 02.07.2021:**

Ab 14:00 h Ankommen im Hotel / Nutzung des SPA Bereichs

16:00 h Einführung und Workshop Teil 1: Erwartungshaltung / Basics (bei Kaffee und Kuchen im Seminarbereich)

17:30 h – 19:00 h 1. Waldbad: Kennenlernen und Training der Sinne Teil 1

19:30 h Abendessen

21:00 h – 21:30 h 2. Waldbad: die Stille der Nacht – Training der Sinne Teil 2

Beginn des Schweigens (optional)

Tag 2 – Samstag 03.07.2021:

Mauna – Morgentliches Schweigen (optional)

08:00 h – 09:00 h 2. Waldbad: Morgenerwachen – Training der Sinne Teil 3

09:00 h Frühstück

11:00h – 14:30 / 15:00 h 3. Waldbad: Wandern 8 - 11 km / Meditation und Atemübungen / ggf.

Picknick statt Mittagessen im Hotel

Nachmittag zur freien Verfügung / SPA / 16:00 h Kaffee und Kuchen

18:00 h – 19:00 h Workshop Teil 2 Erfahrungen / Ziele / Vorbereitung der Baummeditation

19:30 h Abendessen

21:00 h – 21:30 h 4. Waldbad: Baummeditation an bzw. unter den Mammutbäumen im Park des Hotels

**Tag 3 – Sonntag:**

08:00 h - 09:00 h 5. Waldbad: Der Wald im Kleinen – Objekt sammeln und Objektmeditation

09:00 h Frühstück

10:30 h – 12:00 h 6. Waldbad: Reflektion anhand von Fragen und Austausch in der Gruppe

12:00 h – 13:00 h Workshop Teil 3 Abschlussrunde

13:00 h Mittagessen incl. Wasser und Apfelsaft

14:00 h Ende des Seminars / Nutzung des SPA möglich

Das beschriebene Programm ist ein beispielhafter Seminarablauf. Die Kursleitung behält sich vor, den Ablauf, einzelne Workshop-Elemente oder die Anzahl der Waldbäder wetterbedingt oder zur Anpassung an die Kursteilnehmer umzustellen oder zu verändern. Die Programmteile sind ein Angebot an die Workshop-Teilnehmer. Den Teilnehmern steht es frei, für einzelne Programmpunkte zu pausieren.

Was gilt es zu beachten?

Jede Wanderung an sich ist nicht anspruchsvoll, jedoch sollte Ihre Kondition ausreichend sein, an einem Tag insgesamt bis zu 15 km zurücklegen zu können. Pflichtausstattung ist festes Wanderschuhwerk, allwettertaugliche Wanderkleidung mit entsprechender Kopfbedeckung (wir gehen bei jedem Wetter nach draußen) sowie ein Rucksack für Getränke und Proviant. Bitte bringen Sie eine Unterlagelage zum Sitzen oder Liegen auf dem Waldboden mit.

Sollten Sie unsicher sein, ob Ihre gesundheitliche oder körperliche Konstitution für dieses Seminar ausreichend ist, nehmen Sie im Vorfeld bitte mit der Seminarleiterin Kontakt auf und konsultieren Sie einen Arzt. Wander-oder Walkingstöcke können bei einigen Streckenabschnitten benutzt werden, sollten jedoch zwischendurch verstaut werden können (Teleskopstöcke), denn bei langsamen Gehmeditationen sind sie hinderlich.