



## Waldbaden – Hier holen Körper und Seele Luft

---

Natur berührt, bewegt und erdet uns. Beim Waldbaden tauchen wir mit allen Sinnen darin ein. Dabei schulen wir mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen unsere Sinne, um das volle Potenzial des Ökosystems Wald ausschöpfen zu können. Unser Herz- und Immunsystem wird gestärkt, und innerlich sorgen wir bei uns selbst und anderen für ein gutes Gleichgewicht.

Als Kurs- oder Übungsleiterin/Übungsleiter erhalten wir Anregungen, die wir anschließend in unseren Sport-, Bewegungs- und Entspannungstunden im Sportverein umsetzen können.

**Ort:** Akademie des Sports Standort Clausthal-Zellerfeld

**Termin:** 27. bis 29.09.2019  
Beginn 17:00, Ende 13:00 Uhr

**TN-Beitrag:** 125,- €<sup>1</sup> / 180,- €<sup>2</sup> (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung)

**Trainerin:** Annette Bernjusch

[www.akademie.lsb-niedersachsen.de/clausthal-zellerfeld/veranstaltungen](http://www.akademie.lsb-niedersachsen.de/clausthal-zellerfeld/veranstaltungen)