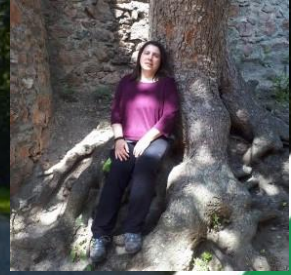




**ODEN
WALD
KLUB**
Dieburg e.V.

Waldbaden & Entspannungs-Auszeit

mit Daniela Palombo von erlebnis-waldbaden
am Sonntag, den 10.07.2022, 09:30 – 13:00 Uhr



DAS BESONDERE ANGEBOT DES OWK DIEBURG ZUM RABATTIERTEN PREIS!

Entspannung in der Natur - Waldbaden im Park - Erholung pur

Du fühlst dich müde, erschöpft oder ausgelaugt .. einfach nicht in deiner Mitte? Dann drücke mit uns am 10. Juli 2022 ganz bewusst die Pauste-Taste. Halte das immerwährende Hamsterrad von Aufgaben und Verpflichtungen einfach einmal an. Wir bieten dir eine nachhaltige und stressfreie Auszeit im Freien. Sie hilft dir mit Leichtigkeit aus deinem Alltagskarussell auszusteigen. Du wirst neue Kraft und frische Energie zu tanken. Den anstrengenden Alltag kannst du nicht immer ausschalten. Lerne deine holprigen Gedanken und Emotionen zu beruhigen und leichter zu entspannen.



Kleine Auszeit ↔ große Wirkung



Mit praktischen Übungen lassen wir Stress, Sorgen und Ängste los. Sanfte Bewegungen aus dem Qigong und der tibetischen Heilmedizin helfen uns körperlich und mental zu entspannen. Atemübungen beruhigen unseren Geist. Mit Achtsamkeits- und Sinnesübungen aus dem Waldbaden – „Shinrin Yoku“ schärfen wir unsere Wahrnehmungen für das Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken. Eine geführte Meditation löst Spannungen und innere Unruhe. Mit neu gewonnener Gelassenheit und Ruhe genießen wir einen überwiegend basischen Snack aus der 5-Elemente-Küche.

Körperlich und mental – achtsam und gelassen

Fast wie bei einem Picknick verweilen wir bei dieser Auszeit im schönen Schlossgarten. Wir erleben, ganz „ohne Strecke zu machen“, wie gut das Vitamin N (Natur) – auch in einem Park – aufgenommen werden kann. Stress und Belastungen erzeugen auch Spannungen auf körperlicher Ebene. Besonders im faszialen Gewebe können Verspannungen regelrecht „fest stecken“ und manifestieren sich dann z. B. als Rücken- oder Nackenbeschwerden. Diesen wirken wir aktiv, aber ganz ohne Powertraining entgegen.

Bringe bitte mit ..

- eine Yoga- oder Trainingsmatte
- ein großes Handtuch oder eine Decke
- ggf. ein Sitz- oder Yogakissen
- etwas zu trinken
- evtl. Socken



Das Ganze ist auch direkt digital abrufbar hier:

[OWK Dieburg - Waldbaden & Entspannungs-Auszeit - Waldbaden in Rhein-Main \(erlebnis-waldbaden.de\)](http://owkdieburg.de)

Es wird hierbei **nicht um Strecke** gehen, sondern um **Entspannung und das Erleben im Wald**. Dieses Angebot ist nur für Erwachsene geeignet, daher ist die Anmeldung ab 18 Jahren möglich.

Treffpunkt: Schlossgarten Dieburg, Parkplatz (Tennisplätze / Schule)

Wann: Sonntag, 10.07.2022, 09:30 Uhr

Dauer: ca. 3,5 Stunden – Ende gegen 13 Uhr

Kosten: 18 Euro für Mitglieder / 22 Euro für Gäste (inkl. Snack)

Wer gerne bargeldlos bezahlen möchte, biete ich paypal vorab oder vor Ort an. Ich schicke die Daten mit der Anmeldung separat zu. Barzahlung vor Ort ist natürlich weiterhin möglich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

Anmeldungen bitte bis Donnerstag, den 07.07.2022 an:

Simone März: simone.maerz@owkdieburg.de, Tel.: 0171/5346651

Ich freue mich auf ein tolles Walderlebnis mit euch und Daniela!