



Senses Alive – Inspired by Essential Oils!

Ein inspirierender Spaziergang mit allen Sinnen
am Sa, 22.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

***Bei diesem Spaziergang verbinden wir achtsames
Gehen mit dem Fokus auf unsere Wahrnehmungen
und die Magie der ätherischen Öle.***

Start: Parkplatz Hanweiler Sattel

Beitrag 20,-€ pro Person

anmeldung@mbsr-waiblingen.de

Infos, Fragen, Kontakt, . . .

www.katrin-eifler.de & www.mbsr-waiblingen.de

Entdecken sie Achtsamkeit in Bewegung und der Natur. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr, während Sie jeden Schritt im Wald genießen. Vergleichbar einer Meditation im Gehen, möchten wir Ihnen ermöglichen, Ihre Wahrnehmung für sich und ihre Umwelt mit allen Sinnen zu erleben.

Was erwartet Sie:

- Achtsame Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Vertiefung der Erfahrungen mit ätherischen Ölen
- Eine Runde im Wald von ca. 3km auf Wegen und Pfaden, mit der ein oder anderen Steigung
- Für jeden der es ausprobieren möchte: Barfuß laufen auf einem Teil des Weges
- Bitte kleinen Rucksack für die Schuhe und kleines Handtuch einpacken

Warum Barfuß laufen? Das Barfußlaufen ermöglicht eine direktere Verbindung mit der Natur. Durch das Spüren des Bodens unter Ihren Füßen werden Sie auf eine neue Weise mit der Umgebung verbunden. Diese Erfahrung fördert nicht nur die sensorische Wahrnehmung, sondern kann auch das Gefühl von Erdung und Präsenz verstärken.

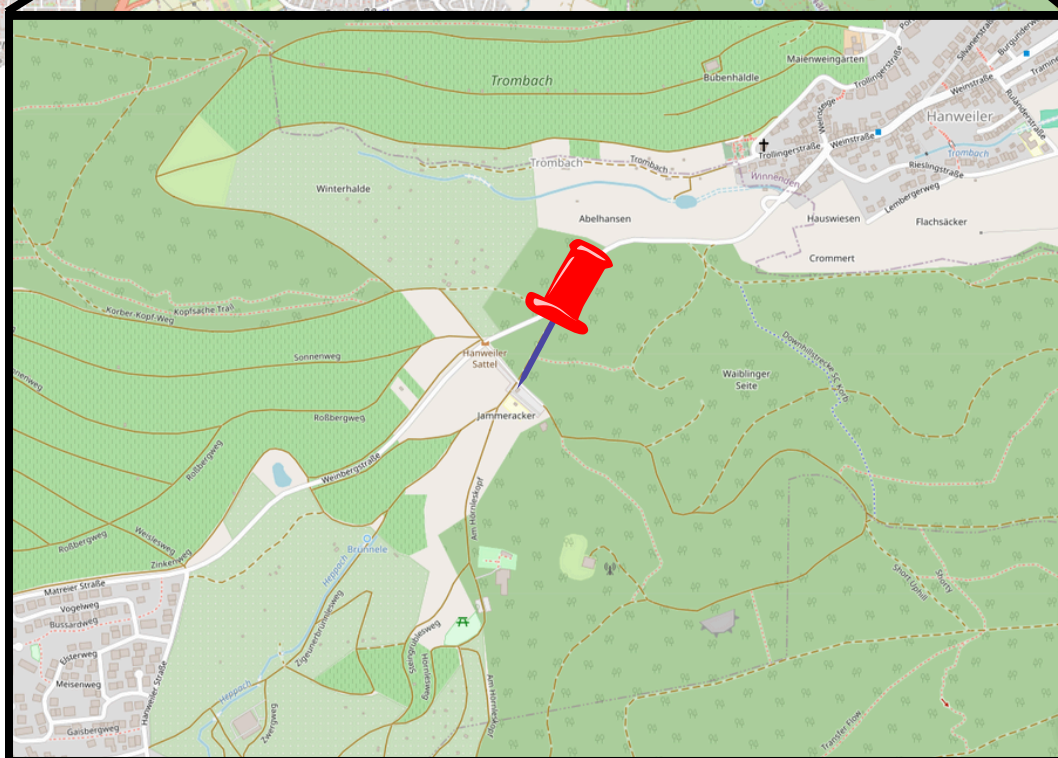
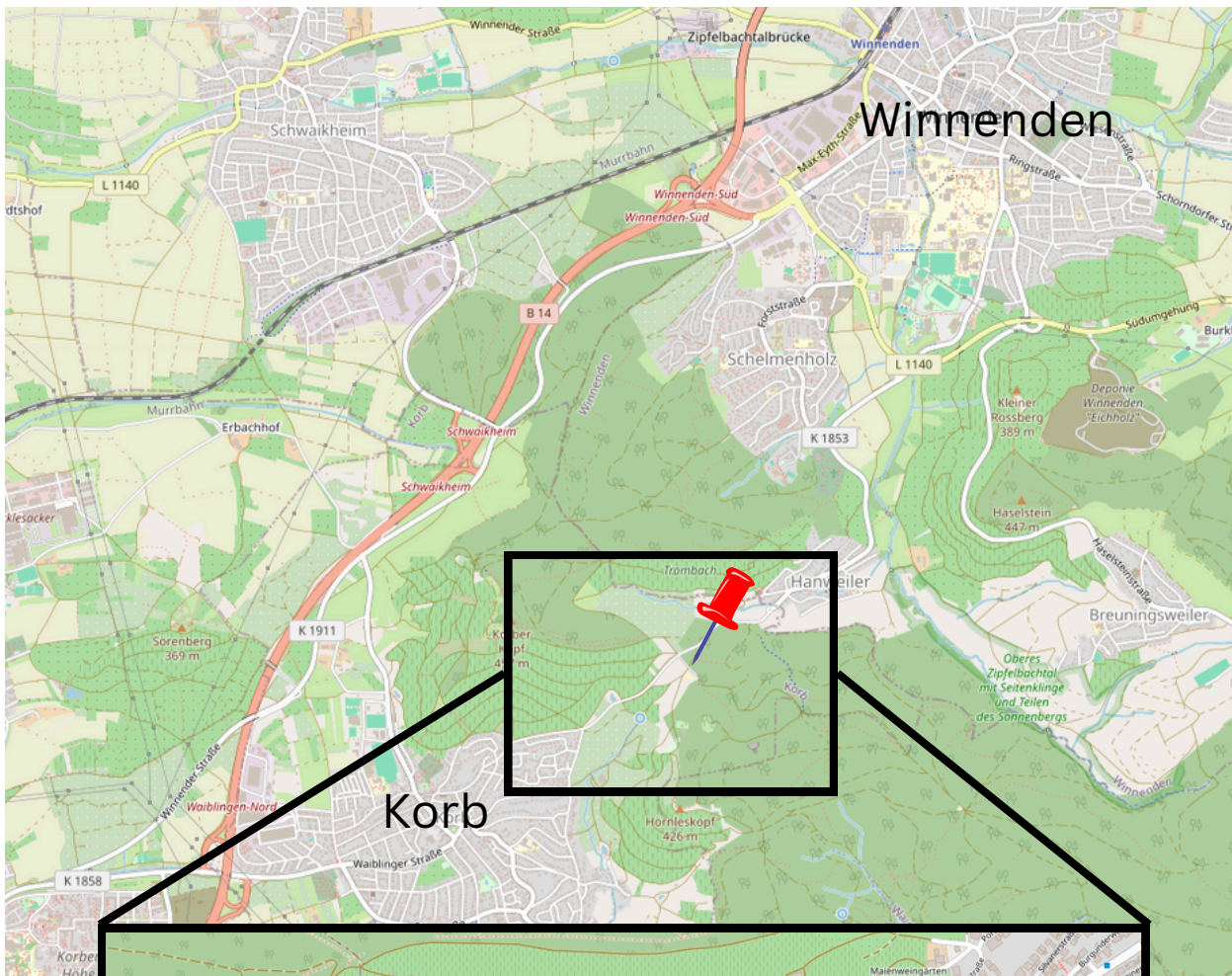
Wichtige Hinweise:

- Barfußlaufen ist freiwillig und jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich.
- Bitte nehmen Sie je nach Wetter Sonnen- oder Regenschutz mit, um Ihren Aufenthalt in der Natur zu genießen. Und vielleicht eine kleine Flasche Wasser

Kommen Sie mit uns auf eine Reise der Achtsamkeit und entdecken Sie die Schönheit des Waldes auf eine wunderbare Art und Weise!

Auch Rückfragen gerne unter . . .
anmeldung@mbsr-waiblingen.de

Infos, Fragen, Kontakt, . . .
www.katrin-eifler.de & www.mbsr-waiblingen.de



Ausgangspunkt: Wanderparkplatz am Hanweiler Sattel

Koordinaten: 48° 51' 2" N, 9° 22' 39" O

What3Words: vorteilhaft.ging.schrittweise