



Dänemark

Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga

Entspannung für Körper und Seele mit dem Biophilia-Effekt und Yoga.

Bildungsurlaub / Retreat 5 Tage | max. 12 Teilnehmer*innen |

590,00 € inkl. Gesundheitsprogramm und Yogakurse. zzgl.

Anreise, Unterkunft und Verpflegung. Hiervon können von der Krankenkasse bis zu 150 € bezuschusst werden.

Erleben Sie mit uns während der Gesundheitswoche die nährenden Wirkung des Grüns kleiner Wälder und Botanischer Gärten auf Körper, Geist und Seele. In dieser Woche zeigen wir Ihnen, wie Sie auch kleine grüne Stadt-Oasen zu Ihrem Kraftort machen. Begleitet wird dies durch tägliche Yoga-Einheiten zur Gesundheitsprävention und Stressbewältigung. Dänemark bietet uns eine wunderschöne Umgebung – perfekt, um eine grüne Auszeit zu erleben, die Körper, Geist und Seele nachhaltig stärkt und Sie dabei unterstützt, wieder in Kontakt mit sich selbst zu treten. Alles, was Sie lernen und erleben, können Sie zuhause weiter anwenden – im Wald, im Garten

oder in Ihrer Wohnung. Mit viel Zeit und Ruhe, Stille und Entspannung werden wir die Tage zu einer wirklichen Auszeit machen. Die Natur erleben wir in den Wäldern und Gärten vor der Tür.



INHALTE

- > Waldbaden (Shinrin Yoku)
- > 7 Einheiten Hatha Yoga
à 90 Minuten
- > Achtsamkeits- und
Entspannungs-Übungen
- > Rahmenprogramm „Land
und Leute“ und Tagesausflüge

*Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.

Mehr Infos und aktuelle Termine: www.waldbaden-akademie.com