



Wald tut gut



Führung ins Lochmoos

Die NABU Gruppen Weingarten und Ravensburg laden ein zu einer "Waldbaden" Führung ins Lochmoos im Altdorfer Wald

Ein geführter, achtsamer und langsamer Spaziergang lässt uns eintauchen in die Schönheit des Altdorfer Waldes und ermöglicht Stressabbau, Entspannung und Wohlfühlen.

Einfache Übungen aus dem Bereich Yoga und Achtsamkeit wecken unsere Sinne und lassen uns das Frühlingserwachen in seinen vielen Facetten erleben.

Begleitend dazu erfahren wir Spannendes über den Altdorfer Wald.

Wann : Samstag, 12. April, 14:00 Uhr

Wo : Treffpunkt ist der Wanderparkplatz an der L 317 bei Hintermoos

Dauer : ca 2 Stunden

! Bitte denken Sie an festes Schuhwerk !

Kursleitung : Ulli Schmid (Yogalehrerin, Waldbaden-Kursleiterin)

Bitte um Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl :

Ulli Schmid, Tel.: 0751 / 48072 e-mail : ullischmid56@gmx.de