KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Waldbad & Kakaoreise



Workshop

genauer Termin noch nicht bekannt, bitte auf Homepage schauen

Die Work-Life-Balance ist gerade für Mütter mittlerweile zu einem echten Balance-Akt geworden. Es gilt jedem gerecht zu werden: den Kindern, dem Partner, der Familie, dem Job. Sich selbst stellt man die meiste Zeit hinten an.
In diesem Kurs steht die Zeit für sich selbst im Fordergrund. Zwei Stunden pure Selbstfürsorge, um danach gestärkt in den Alltag zurück zu kehren.
Neben einer Kakaozeremonie mit rituellem Rohkakao und den acht Zutaten des Waldbadens: Schlendern, Rasten, Atmen, Staunen, Achtsamkeit, Meditation, Sinne öffnen, sanfte Bewegungen, Augenentspannung und Solozeit, geht es um Achtsamkeitsübungen, die im Alltagstrubel immer wieder einbaubar und mit wenig Aufwand umsetzbar sind.

Mind. 4 TN, max. 10 TN

weitere Infos, Angebote und Termine unter: www.inn-natur.de

Ort
Inn Natur, Vorderbrunn 1, 84359 Simbach/Inn

Referentinnen
Alexandra Vella, Olga Kazmir

Kosten
39 Euro

Anmeldung
www.inn-natur.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-13 11:45:58

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de