



©pixabay

Wir bitten um Anmeldung
bis zum **30. Juli 2021** an

kfd-Diözesanverband
Graupfortstraße 5
65549 Limburg

Telefon: 06431-295-873 oder -874

Mail: kfd@bistumlimburg.de

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 20 begrenzt.
Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.
Die Bankverbindung erhalten Sie mit der
Anmeldebestätigung.



Waldbaden

Der kfd-Diözesanverband Limburg lädt ein:
Erleben Sie eine Reise durch die Sinne



©pixabay



kfd-Diözesanverband Limburg

Tauchen Sie in den Wald ein!

Mit allen Sinnen und offener Neugier den Klängen des Waldes lauschen, verschiedene Düfte erschnuppeln, die Farben des beginnenden Herbstes genießen und die Früchte des Waldes be'greifen', vielleicht sogar schmecken – mit wunderbarem Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele.

Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Achtsamkeits- und Atemübungen stärken zudem das Immunsystem.

Dankbar für all die erlebten Glücksmomente beenden wir schließlich unser Waldbad.

Die Referentin:

Annette Bernjus ist u.a. Entspannungspädagogin und Meditationslehrerin und beschäftigt sich seit 2015 mit Waldbaden auch als Trainerin und Ausbilderin. Weiteres finden Sie unter www.waldbaden.com.



Entdecken Sie Altbekanntes neu!

Erfahren Sie bei unserem Besuch im Wald auch etwas über die spannenden Hintergründe des Waldbadens – oder des Shinrin Yokus, wie es in seinem Ursprungsland Japan heißt.

Wichtige Informationen:

Wir schlendern langsam (ca. 4 Kilometer) mit Pausen (auch für wenig Kondition geeignet)

Dauer: ca. 4 Stunden (mit Pausen)

Für eine gemeinsame Anreise:

Ab Limburg-Eschhofen: 10:23 Uhr, GI 2, RB 22 mit Umstieg in Niedernhausen

Ab Frankfurt (Main) HBf: 10:52 Uhr, GI 103, S2 Richtung Niedernhausen

Bitte geben Sie zwecks Kauf von Gruppentickets bei der Anmeldung an, ob Sie mit dem Zug anreisen möchten und teilen Sie uns auch mit, ob Sie mit einkehren möchten.



Kraft schöpfen nach den herausfordernden Monaten



©pixabay

Wann: Samstag, den 04. September 2021 ab 11:30 Uhr, danach Einkehr

Treffpunkt: Bahnhof Lorsbach, Am Bahnhof 4, 65719 Hofheim am Taunus

Referentin: Annette Bernjus

kfd- Mitglieder 10 Euro, Nicht-kfd- Mitglieder 15,00 Euro.