



Waldbaden

Tauche ein in die Atmosphäre des Waldes.
Spüre die Erde unter deinen Füßen und höre die Botschaften der Bäume.

Atmen - Stille - Ruhe - Entspannung - Zeit für mich

Samstag 30.09.2023 um 14 Uhr, Treffpunkt Grillplatz in
Niedernberg

Dauer ca. 1,5 Stunden, Preis 15 Euro

In Zusammenarbeit mit dem BBV Bildungswerk des Bauernverbands

Workshop - Selbstfürsorge

Selbstfürsorge bedeutet, daß DU für DICH und deine Bedürfnisse einsteht - ohne schlechtes Gewissen - Nein, das ist nicht egoistisch, sondern für DICH lebensnotwendig.

Nur, wenn DU für DICH selbst da bist, kannst du das auch für andere sein. Die Prävention für DEINE Gesundheit.

DU erfährst viele verschiedene Möglichkeiten Selbstfürsorge zu leben. Denn jeder ist einzigartig und somit hat jeder auch hier individuelle Bedürfnisse.

Selbstfürsorge ist ein inneres Gefühl, daß dich deinen Wert erkennen läßt und nichts, was auf deiner ToDo-Liste steht.

Sei gespannt, auf wertvolle Stunden für DICH.

Freitag 20.10.2023 um 14 Uhr, Treffpunkt Honisch Beach
Dauer ca. 3 Stunden, Preis 39,- Euro.

Die Rauhnächte-eine magische Zeit im Jahr

Die Tage zwischen den Jahres gelten seit jeher als heilige Zeit.

12 magische Nächte für Ruhe, Besinnung und Fokussierung auf das neue Jahr.

Du bekommst Anregungen & Ideen, wie du diese, Zeit für dich nutzen kannst.

Freitag 08.12.2023 um 18:30 Uhr, Lindenhof Niedernberg
Dauer ca. 1,5 Stunden, Preis 20 Euro

In Zusammenarbeit mit dem BBV Bildungswerk des Bauernverbands

Feier der Wintersonnenwende

Der kürzeste Tag.

Die längste Nacht.

Feuer & Licht sind die traditionellen Symbole für dieses Fest.

Tauche ein in das Aufleben alter Naturrituale und nimm dir Zeit für Ruhe & Einkehr.

Donnerstag 21.12.2023 um 18:30 Uhr, Lindenhof Niedernberg
Veranstaltung findet draußen statt
Dauer ca. 2 Stunden, Preis 25 Euro

In Zusammenarbeit mit dem BBV Bildungswerk des Bauernverbands

