

Samstag, 16.11.2024
Treffpunkt: S-Bahn Station Neubiberg
um 11:30 Uhr



Natur heilt
INKLUSIVE AUSFLÜGE

Liebe Interessierte,
nachdem ich den Termin im Oktober gesundheitsbedingt absagen musste,
freue mich das geplante Waldbaden nachzuholen.

Waldbaden (Shinrin-Yoku) **im Wäldchen bei Neubiberg** **mit der Wald- und Kräuterpädagogin** **Christa Bauer-Germeier**

Shinrin Yoku (Waldbaden) kommt aus Japan und ist ein achtsamer Übungsweg, der Stress abbauen und uns wieder in Balance bringen kann.

Christa leitet uns durch einfache Körperübungen die Atmosphäre des Waldes zu spüren und erzählt uns über die „Grünkraft“ (eine Bezeichnung von Hildegard von Bingen) als Lebenskraft.



Wir beobachten die Gegend ob es zu dieser Jahreszeit noch welche Wildfrüchte und -kräuter zu finden sind. Christa kann uns über ihre Verwendung und Auswirkung auf unserer Gesundheit erzählen.

Danach können wir uns gemeinsam in der naheliegenden Pizzeria kräftigen und austauschen.
Konsum auf eigene Kosten.

Bitte warme Kleidung anziehen (wir bewegen uns langsam).
Tee mitnehmen wäre nicht schlecht.
Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt.
Laut der aktuellen Wettervorhersage werden wir einen schönen sonnigen Herbsttag haben.

Anmeldung bei Maia Markova
089 537 102
maiamarkova@viertelpunkt.org

Unkostenbeitrag 5 EUR
Ermäßigung ist möglich

Trägerverein:
Freundschaft zwischen
Ausländern und Deutschen e.V.
Goethestr.53
80336 München

ViertelPunkt

Mit der freundlichen
Unterstützung von :



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Kolibri
Interkulturelle Stiftung