

Den Wald entdecken – mit allen Sinnen



Dieser Auszeit-Spaziergang führt uns in den Wald!
Mit Atemübungen, achtsamer Bewegung und
Waldbaden entsteht Raum, die Natur auf eine Weise
wahrzunehmen, die im Alltag kaum möglich ist –
sinnlich, leise, gegenwärtig.

Termine: Do, 23. Juli, Do, 30. Juli,
Do, 6. August, Do, 13. August 2026

jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr

jeder Termin kann einzeln gebucht werden
um Anmeldung wird gebeten: 0664/4212325
(bis zum jeweiligen Vorabend), ab 5 Personen
dem Wetter entsprechende Kleidung (Zwiebellook)
Absage bei Schlechtwetter

Treffpunkt: Parkplatz Rowanda/Oberwölz

Kosten: € 25,00/Person/Termin
bitte in bar direkt vor Ort bezahlen

Begleitung: Mag. Heidi Liebminger
Waldgesundheitstrainerin, Achtsamkeits-,
Atem- und Entspannungstrainerin,
Meditationslehrerin

WIESERHOF
ZEIT FÜR DIE SINNE