

## A2611870 Waldzeit zum Durchatmen – Entspannung & Abenteuer für Klein und Groß

Beginn	Samstag, 11.07.2026, 09:30 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	22,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Bettina Deegener
Kursort	, ,

Gemeinsam tauchen wir ein in die wohltuende Atmosphäre des Waldes. Bei einer kleinen Wanderung lassen wir den Alltag hinter uns, spüren den Boden unter unseren Füßen und entdecken, wie beruhigend die Natur auf Körper und Geist wirkt. Spielerisch lernen Kinder und Erwachsene einfache Entspannungstechniken kennen – von Atemübungen über Sinneswahrnehmungen bis hin zu kleinen Fantasiereisen.

Alles geschieht in Bewegung, im Rhythmus der Natur und spontan angepasst an die Gruppe. So entsteht eine besondere Mischung aus Ruhe, Achtsamkeit und Abenteuer, die Familien verbindet und Kraft schenkt.

Bitte an wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Sonnenschutz und Zeckenschutz denken. Eine kleine Decke sowie Essen und Trinken für unterwegs runden die Auszeit im Grünen ab.

Der Kurs richtet sich an Familien mit Kindern ab 5 Jahren. Jedes Kind wird einzeln angemeldet (Gebühr pro Person). Kinder und Jugendliche können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Treffpunkt: Wird noch bekanntgegeben

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.07.2026	09:30 - 13:30 Uhr	siehe Kurstext