

Fortbildung

09.05.2025 15:00 Uhr - 16.05.2025 16:30 Uhr

Outdoor-Training „Aktive Geh-Meditation“

Schnupper-Kurs: Ganzheitliches Fitness-Programm für Körper, Geist & Seele

Die Synchronisation von bewusstem Atmen und Gehen in Kombination mit Mantras und Fingerübungen dienen mentaler Entspannung und der körperlichen Fitness. Ruhe und Gelassenheit stellen sich während des Aufenthaltes im Wald fast von selbst ein...

Vorkenntnisse sind zur Teilnahme an der aktiven Geh-Meditation im Freien auf dem Kuhberg bei Bad Kreuznach nicht erforderlich. Der kompakte Kurs richtet sich ausdrücklich auch an "Meditations-Neulinge"!

Das zweiteilige Angebot läuft von Freitag, 09. Mai, bis Freitag, 16. Mai 2025. Die beiden Treffen sind wöchentlich.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

09.05.2025 15:00 Uhr - 16.05.2025 16:30 Uhr

Kosten:

36,- €

Veranstaltungsort:

Kuhberg Bad Kreuznach
55543 Bad Kreuznach

Referent(inn)en:

Dr. Doris Martini (Meditationskurs-Leiterin/ Mentaltrainerin)

Ansprechpartner:

Birgit Honrath (fbs@caritas-rhn.de, (0671) 8382840)

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.5.1