

Fortbildung

05.09.2025 17:00 Uhr - 12.09.2025 18:30 Uhr

Outdoor-Training „Aktive Geh-Meditation“ im September

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, 05. September, bis Freitag, 12. September 2025. Die Treffen sind wöchentlich.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

05.09.2025 17:00 Uhr - 12.09.2025 18:30 Uhr

Kosten:

36,- €

Veranstaltungsort:

Kuhberg Bad Kreuznach
55543 Bad Kreuznach

Referent(inn)en:

Dr. Doris Martini (Meditationskurs-Leiterin/ Mentaltrainerin)

Ansprechpartner:

Jasmin Scherer (FBS@caritas-rhn.de, (0671) 83828-40)

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.5.2