



KÖRPER, GEIST & SEELE AUFTANKEN

Seminare & Räume

In der Gemeinschaft entsteht Verbindung,
die uns das Netz des Lebens for Augen führt,
an dem wir alle mitweben.

loubas.de

Aktuelle Termine werden auf meiner
Webseite unter „Termine“ veröffentlicht.

Gerne dürfen Sie auch mit Anfragen auf
mich zukommen.

Ich biete anlassbezogen Seminare für gemeinsames Lernen und zu
verschiedenen Übergängen im Leben an:

Jahreskreisfeste - Zyklen des Jahres und des Lebens

FrauenRäume - Gemeinschaft stärken & in unsere Kraft kommen

Übergangsbegleitung für Jugendliche

Gemeinsam mit KollegInnen biete ich wechselnde Seminare an:

Naturverbindung und Yoga

Naturverbindung und Kunst

LOUBÁS

SEMINARE & RÄUME

WaldBaden

Genüsslich in den Wald eintauchen

Ort

Berlin/Schwäbische Alb

Zeit

Auf Anfrage

Dauer & Kosten

Je nach Gruppengröße

Im neugierigen und absichtslosen Erleben des Waldes können wir uns in Achtsamkeit üben, die zu einem Wandel im Umgang mit uns selbst und mit anderen führt.

Der Wald bietet Geborgenheit und Schutz. Wir können uns demütig vor der Kraft und Ästhetik der Natur verbeugen und uns auf unsere Stärken besinnen.

Der Effekt des Waldes auf die Streßreduktion und auf die Erhöhung der psychischen Widerstandsfähigkeit bei Belastungen wurde in zahlreichen Studien erforscht. Dabei wurde nachgewiesen, dass achtsames sinnliches Erleben in der Natur die natürlichen Abwehrkräfte stärkt, Ängste lindert, innere Ruhe fördert und stimmungsaufhellend wirkt. Damit ist der Wald die beste Medizin, wenn wir uns ausgebrannt fühlen, ständig nervös, unruhig oder unzufrieden sind.

ABLAUF

In einem telefonischen Vorgespräch verabreden wir uns an einem Ort in der Natur.

Wir erfahren am eigenen Körper die heilsame Wirkung des Waldes und lernen die biochemischen Prozesse kennen, die sich dabei abspielen. Danach lassen wir das WaldBaden bei einer Tasse Tee ausklingen.

*Einzel oder als Gruppe buchbar (max 10 Personen)
Gruppentarife möglich*