caritas RHEIN SIEG
Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Waldführungen

mit Elementen des Waldbadens

Regeneration & Entspannung für Krebserkrankte und Angehörige.
Entschleunigen Sie in der wohltuenden Umgebung des Waldes.

„Höher, Schneller, Weiter“: unsere Zeit ist von diesem Motto geprägt. Zum Beispiel schafft zunehmende Digitalisierung Raum, um noch mehr Dinge in immer gleich langen Tagen zu erledigen. Selbst bei Krankheit rattert der Kopf oft sofort: „Wann kann ich wohl wieder dieses oder jenes tun, wann wieder arbeiten?“

Für die Dozentin war der Weg in den Wald auch ein Weg aus einer schweren Erkrankung und hat ihr Leben verändert und vor allem entschleunigt.

Mit ihr erkunden Sie an vier aufeinander folgenden Terminen den Wald zum

- neuen Kennenlernen des Waldes und dem Leben der Bäume,
- Entspannen und „Batterien“ aufladen,
- Abschalten und sich selbst eine Auszeit schenken,
- Entschleunigen: Denn Achtsam-sein ist das neue Schnell.

Erleben Sie Wald und Natur bewusst und entspannt und tauchen Sie in die einzigartige und wohltuende Atmosphäre des Waldes ein.

Termine:
freitags von 10.30 bis 12.30 Uhr

- 07.10.2022
- 14.10.2022
- 21.10.2022
- 28.10.2022
- 04.11.2022

(Ausweichtermin, falls eine vorangegangene Führung zum Beispiel aufgrund Wetter abgesagt werden musste)

Anmeldung unter:
krebsberatung@caritas-rheinsieg.de
02241 1209 308

Unsere Kursleiterin:
Franca Silvestri ist Waldführerin und Kursleiterin Waldbaden (in Ausbildung)