

Tourenprogramm 2022 / Nr. 030

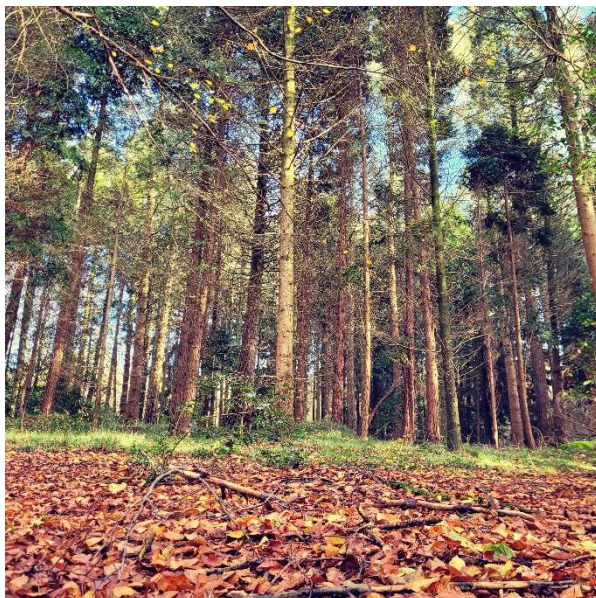
EifelAusZeit - Waldbaden

- Sa. 05. + So. 06.11.2022 -



Deutscher Alpenverein
Sektion Düsseldorf

→ QR-Code zur Tour:



Frei übersetzt heißt ShinrinYoku "Eintauchen in die Waldatmosphäre" oder "Waldbaden". Ziel des Waldbadens an diesem Wochenende ist es, die positiven Einflüsse des Waldes zu erleben und die eigene körperliche Gesundheit zu stärken. Schon der Anblick von Wald tut gut und ein Spaziergang wirkt sich positiv bis auf Zellebene aus. Bei dieser Auszeit in der Eifelhütte werden wir mit ganz einfachen QiGong / Jin Shin Jyutsu Übungen und Wanderungen in die Waldatmosphäre eintauchen und uns bewusst mit der Natur auseinandersetzen. Wenn du auch immer schon mal einfach ab.- oder untertauchen wolltest, bist du bei diesem Kurs genau richtig. Wir kochen gemeinsam am Abend.

Inhalte: Mit Achtsamkeitsübungen und Bewegungseinheiten geht es auf besonders ausgesuchten Wegen und Pfaden durch die Eifel rund um die Hütte. Düsseldorf Eifelhütte, Hausener Gasse 5, 52385 Nideggen

- Teiln.voraussetzungen:** Keine. Technik: leicht
Benötigte Ausrüstung: Bequeme Kleidung, Rucksack, Hüttenschlafsack, Hausschuhe
- Teilnahmebeitrag:** 45 € (beinhaltet: Organisation und Durchführung)
Nicht im Preis enthalten: Hin- und Rückreise in Fahrgemeinschaften, Unterkunft Hüttenpreise, Verpflegung.
Min./max. Teilnehmer: min. 4 / max. 7 Teilnehmer
- Anmeldung über:** www.dav-duesseldorf.de/kurse-touren/
Anmeldung möglich bis: 31.07.2022 /// Vorbesprechung der Tour: Keine.
- Leitung:** Jeanette Zimmermann, jeanette.zimmermann@dav-duesseldorf.de