

Waldbaden mit Clean-Up von Herzen =)

Was: Ausgleichende Waldspaziergänge mit natur- & tierverbundenen Achtsamkeitsübungen aus dem Waldbaden, die im Mitgefühl zur Erde mit achtungsvollem Abfall sammeln ergänzt werden. Die Waldbesuche in der Region Zürich & Zürich Oberland finden auf Anfrage im jeweiligen gewünschten Wald statt. So kann immer wieder in einen neuen Wald liebevoll eingetaucht werden. Ein wohlwollendes Geschenk für Dich, die Natur, die Waldtiere & unsere Erde =)

Herzensbesuche: Ab 2023 auf Anfrage.

Komm für einen Termin bitte ca. 1 Monat vor dem Treffen auf mich zu für unter der Woche, am Samstagmorgen oder Sonntagnachmittag

(In Rücksprache mit Dir wird danach der Waldbesuch bei (fast) jeder Witterung durchgeführt)

Bitte mitbringen: Ein naturverbundenes Herzen =), Rucksack, warme & wetterfeste Kleidung & Schuhe, wasserfeste Sitzunterlage, Sonnen-, Zecken- & evtl. Regenschutz, ein wärmendes Getränk, kleine Verpflegung für Zwischendurch, Handschuhe zum Abfallsammeln & Abfallsack

Herzens-Beitrag: Die grüne Banknote von CHF 50.- ♥
in der Gruppe und für zu Zweit zu CHF 80.- für ca. 2-3 Stunden

Anmeldung: Bei Janine 079 510 99 49 / janine@yoga-von-herzen.ch
Ich freue mich sehr auf Dich, die Dankbarkeit & unser Miteinander =)



Inspiziert durchs Buch «Kleine Schritte für eine bessere Welt» von smarticular =)

Janine Beyer – Shinrin Yoku / Waldbaden Kursleiterin & dipl. Yogalehrerin - www.yoga-von-herzen.ch