



BIN IM WALD!

Frische aus der Natur - Zeit im Grazer Urwald



Copyright: Stadt Graz

Die Natur will nichts von mir, sie stellt keine Ansprüche. Sie lädt mich ein, einzig zum Dasein, Verweilen, Betrachten und Staunen. Das junge frische Grün der Pflanzenwelt, der Wildkräuter, Gehölze und Bäume entspannt, durchflutet und belebt Leib und Seele. Der Wald im Ganzen hält viele gesundheitsstärkende Substanzen bereit, die wir beim Atmen in uns aufnehmen.

Wir werden diesen Nachmittag im Wald verbringen - mit besonderen Übungen und Elementen aus dem „Waldbaden“ und der „Green Meditation“®, der meditativen Naturerfahrung.

Mit der eigenen und der umgebenden Natur kommen wir direkt in Kontakt, erfahren uns als Teil von ihr und lernen dabei auch achtsam mit der Schöpfung umzugehen.

Der Grazer Urwald in St. Peter ist ein guter Ort dafür.

Bitte auf gutes Schuhwerk und entsprechende Kleidung achten. Sitzunterlage, Decke und Wasserflasche sind empfehlenswert.

Wichtiger Hinweis: Bei starkem Regen oder Gewitter wird ein Ersatztermin bekannt gegeben.

Veranstaltungsort: Grazer Urwald in St. Peter, Messendorfberg 61.

Achtung: Es gibt nur sehr wenige Parkplätze an der Straße Messendorfberg.

Mit öffentlichen Verkehrsmittel erreichbar: Linie 6 Richtung St. Peter, bei der Haltestelle Schulzentrum St. Peter umsteigen; mit der Buslinie 68 Richtung Lustbühel bis zur Haltestelle Messendorfberg.

Anmeldung erforderlich unter

+43 316/ 8041-452 / office@mariatrost.at / www.mariatrost.at

REFERENTIN



Mag.ª Anna Ebenbauer, Erwachsenenbildnerin, Theologin, zertifizierte Kräuterpädagogin, Trainerin für meditatives Naturerleben und leibnahe Achtsamkeit (Green Meditation®).

VERANSTALTUNGSZEITEN
FR, 21.5.2021, 15:00-18:00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG
€ 40,00

Aufgrund von Covid-19-Maßnahmen gibt es eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl, eine Anmeldung ist erforderlich!



Natur, Ökologie & Nachhaltigkeit

Workshop/Kursnummer: 21-69