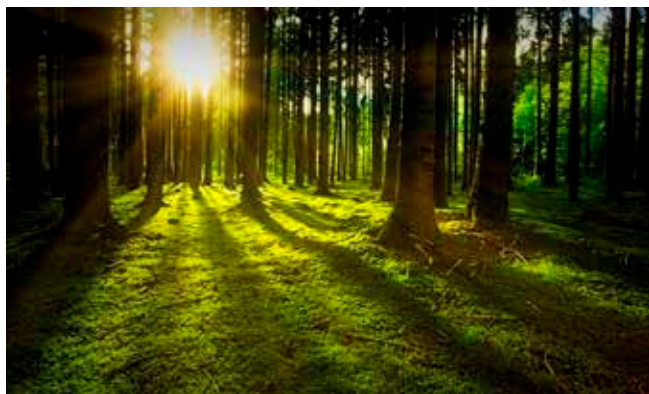




So. 6. April	10:00-12:00 Uhr
Sa. 14. Juni	9:00-11:00 Uhr
Sa. 2. August	9:00-11:00 Uhr
Sa. 13. Sept.	9:00-11:00 Uhr

Waldbaden

Mit Achtsamkeits- und Atemübungen entsleunigen, Gesundheit und Wohlbefinden fördern – das sind die Ziele der aus Japan stammenden Gesundheitspraxis „Shinrin Yoku“. Mit allen Sinnen in die heilsame Waldatmosphäre eintauchen tut Körper und Psyche gut, fördert die Gelassenheit und die Ausschüttung von Glückshormonen.

Treffpunkt: Parkpl. hinterer Eingang Tierpark, Mingolsheim

Teilnahme: 15 €/13 € mit Gästekarte

Bitte für alle Termine
in diesem Flyer bei der
Tourist Information
anmelden:
hallo@meine-natur.de
Tel. 07253 94310

Mingolsheim

Haus des Gastes
Kraichgaustraße 10
Tel. 07253 94310

Geöffnet:

Mo/Di/Do/Fr 9 – 12 Uhr, 14 – 17 Uhr
Mi 9 – 12 Uhr
Sa 10 – 12 Uhr (März-Oktober)

Langenbrücken

im FIRST REISEBÜRO
Hauptstraße 41
Tel. 07253 4093

Geöffnet:

Mo/Di/Do/Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 18 Uhr
Mi/Sa 10 – 13 Uhr

hallo@meine-natur.de

www.meine-natur.de/Achtsamkeit-und-Natur-erleben





Fr. 16. Mai 18:00-19:00 Uhr
Fr. 22. August 18:00-19:00 Uhr
Fr. 24. Oktober 17:00-18:00 Uhr

Achtsamkeitsspaziergang

Entschleunigen, Stress reduzieren, Lebensqualität verbessern – genau dabei kann Achtsamkeit helfen. Wir laden Sie ein, dies im Sole-Aktiv-Park zu praktizieren und die unterschiedlichen Facetten der Achtsamkeit kennenzulernen: vom Sinnestraining über achtsames Gehen bis hin zu Atem- und Meditationsübungen.

Tauchen Sie ein in das Hier und Jetzt, erleben Sie bewusst den Moment und schulen Sie die eigene Achtsamkeit.

Die Bewegung an der frischen Luft und das beruhigende Ambiente des Parks fördern zusätzlich das Wohlbefinden.

Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim

Teilnahme: 8 €/6 € mit Gästekarte



Fr. 21. März 17:00-18:00 Uhr
Fr. 11. Juli 18:00-19:00 Uhr
Do. 25. Sept. 18:00-19:00 Uhr

Qi Gong

Die asiatische Atem- und Bewegungsmeditation Qi Gong kann die mentale und körperliche Gesundheit stärken und so helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

„Qi“ steht dabei für die Lebenskraft, „Gong“ für die Bewegung. Die im Stehen praktizierten Übungen haben einen runden, ruhigen und gleichmäßig fließenden Bewegungsablauf.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Qi Gong Kurs im Sole-Aktiv-Park ein! Genießen Sie die frische Luft und die beruhigende Natur, während Sie die sanften Bewegungen und Atemtechniken des Qi Gong erlernen. Nutzen Sie die Übungen für eine kleine Auszeit vom Alltag, für mehr Gelassenheit und innere Ruhe.

Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim

Teilnahme: 8 €/6 € mit Gästekarte



Di. 29. April 17:30-18:30 Uhr
Di. 20. Mai 17:30-18:30 Uhr
Di. 24. Juni 17:30-18:30 Uhr
Di. 22. Juli 17:30-18:30 Uhr
Di. 23. Sept. 17:30-18:30 Uhr
Di. 21. Oktober 17:30-18:30 Uhr

Lachyoga

Beim Yoga herzlich lachen? Beim Lachyoga ist dies ausdrücklich erwünscht. Die einzigartige Übungsabfolge kombiniert Lachen mit yogischen Atemübungen und verbindet so die positiven Gesundheitseffekte.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat die Lachyoga-Technik entwickelt und etabliert. Die Kombination aus Lachen und Yoga kann ein nachhaltiges Gefühl von Erleichterung und Freude fördern und positiv auf unsere Gesundheit wirken. Zudem werden beim Lachen die Bauchorgane massiert.

Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim

Teilnahme: 8 €/6 € mit Gästekarte