

Workshop: Bewegung und Wahrnehmung in der Natur

11.06.25, 17:00–20:00 Uhr



nawidu
naturabenteuer, wildnis und du

Kursinhalte:
Achtsamkeitstraining in der Natur
Stressabbau
Bewegung, Wanderung
Wahrnehmung mit allen Sinnen und Elementen
Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung
Gesundheit und Wohlbefinden
Resilienz stärken

Wildnispädagogisches Angebot für Erwachsene, Kosten: 29 Euro
Anmeldung und Infos bis zum 10.06.25 (begrenzte Plätze): christina.herold@nawidu-duisburg.de
Strohweg 7, 47279 Duisburg (Gelände des Kneipp-Vereins und Sechs-Seen-Platte)