



Waldbaden mit Herzlogik

Kfd Dinklage und Frau Barbara M. Jakob aus Osnabrück

Samstag, 10. Juni, Start um 15.00 Uhr im Klostercafé Dinklage

Herz und Wald – das Gesundheitsteam für Vitalität und Lebensfreude. Beginnend mit einem Vortrag, der Ihnen die faszinierenden Aspekte unseres Herzens, weit über seine Pumpfunktion hinaus, aufzeigt, lernen Sie eine einfache herzzentrierte Atemtechnik kennen. Diese bringt Sie bei Stress schnell wieder ins Gleichgewicht.

Nach einer kleinen Kaffeepause mit Kuchen geht es in den Burgwald, wo Sie erfahren, warum der Wald uns und dem Herzen so wohltut. Auch hier regen Übungen an, den Wald mit allen Sinnen einmal anders als auf einem Spaziergang zu erfahren. Und Sie entdecken, welche Gemeinsamkeiten Herz und Wald haben.

Melden Sie sich gerne an unter Telefonnummer 04443-4351, wir freuen uns auf Sie!