

A group of four people are seen from behind, walking along a dirt path through a dense forest. The path is covered with fallen leaves and leads into the distance. The forest is composed of tall evergreen trees on the left and some deciduous trees with yellowing leaves on the right. A large, semi-transparent, light-colored circle is centered over the path, containing the text. The overall atmosphere is peaceful and natural.

*Bewegung in
der Natur:
Aktiv, entspannt
und in
Gemeinschaft*

Gemeinsam in Bewegung:

Leichte Bewegung in der Natur wirkt beruhigend und fördert das Wohlbefinden. So können Sie aktiver werden und gleichzeitig neue Kontakte knüpfen.

Zu Beginn lernen sich die Teilnehmer*innen kennen. Anschließend folgen Atem-, Achtsamkeits- und leichte Körperübungen, die das Ankommen, Entspannen und Loslassen fördern.

Achten Sie bitte auf sicheres und festes Schuhwerk sowie auf wetterfeste Kleidung! Der Spaziergang findet nicht bei Gewitter, Starkregen, Hagel und Sturm statt.



- **Kostenloses Angebot**
 - **Wann?**
Dienstags von 10:30 - 12:30 Uhr
 - **Wo?**
Wald nahe Bahnhof Biedenkopf
 - **Treffpunkt:**
Bahnhof Biedenkopf
 - **Anmeldung und Infos:**
bei Frau Enners (Kursleitung)
☎ Mobil.: 0163 8046905
✉ E-Mail: info@shinrin.de
- Eine Anmeldung ist zur besseren Planbarkeit erwünscht. Der Einstieg ist jederzeit möglich.