

# Waldauszeit - Lebe Natur

mkk



## Gesundheitsworkshop

Tauche tief ein in die Natur und lerne die unterschiedlichen Facetten des Waldes kennen, um dich in Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung zu üben. Tanke Kraft bei unserer Waldauszeit. Stärke nicht nur Körper und Geist, sondern erlebe Stressreduktion pur. Steigere mit Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen dein Wohlbefinden. Die Schönheit der Natur wird deine Seele beruhigen und berühren.

## Unsere Expertin für dich

Die Diplom Sozialpädagogin Rosita Schäfer ist Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald und dein Coach bei dieser Waldauszeit-Tour. Schenke dir ein paar achtsame Momente und eine intensive Naturzeit.

Lerne den Wald neu kennen - Lebe Natur.

**mkk**  
meine krankenkasse

## Wir laden dich herzlich ein.

Kostenfreier Gesundheitsworkshop  
„Waldauszeit - Lebe Natur“



Am 29. Juni 2024  
von 10 Uhr bis 13 Uhr



Treff- und Ausgangspunkt:  
in Kleinsteinhausen - Treffpunkt  
wird bei Anmeldung nachgereicht

Zur Teilnahme ist die Mitgliedschaft  
bei der mkk nicht erforderlich.

Bitte melde dich vorab an!



Dein Ansprechpartner:  
Christian Sachs  
mobil 0173 6276591  
christian.sachs@  
meine-krankenkasse.de