



WINTER:

Schneelicht-Spaziergang

Die Natur erscheint für uns Menschen wie tot, die Natur steht still. Dabei bereitet sich im Untergrund alles auf das erneute Erblühen des Frühlings vor. Es geht um Rückzug und gleichzeitig Kraft sammeln für den Frühling. Die Zeit des Kräftetankens.



FRÜHLING: Blütenbaden

Die Natur steht in den Startlöchern. Frühlingsgefühle erwachen und die Vorfreude steigt. Alles dringt wieder nach außen.

Die Natur, die im Winter wie tot wirkte, wieder neu entdecken. Die Power des Neubeginns.



SOMMER: Farbenspiel

Die Natur ist in ihrer vollen Blüte. Auch der Mensch steckt voller Energie und Lebensfreude. Die Natur elektrisiert uns mit ihrer Farbenvielfalt auf besonders energetische Weise.

Das Feuer der Natur erleben.



HERBST: Laubbaden

Es wird langsam wieder stiller. Der Mensch und die Natur bereiten sich auf den Winter vor. Die Natur lässt uns an der Vergänglichkeit teilhaben und schenkt uns dabei mit ihren Herbstfarben viel Freude und Wehmut. Die Zeit der Dankbarkeit und des Rückzugs.



Achtsam die Rhythmen der Natur erspüren

AKTION WALDBADEN / YOGA /
YOGA-WALK

JAHRESKALENDER 2024

KURSKARTEN
ERHÄLTICH BEI:

NATURHOF LANDFREUDE
CAFE | LADEN OMA GERTI
Hainstetten 13
92272 Freudenberg
TEL 09627/924 82 40
info@cafe-oma-gerti.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Donnerstag bis Samstag
9.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag
13.00 bis 18.00 Uhr

www.naturhof-landfreude.de



Andrea Scheibl
Naturheilpraxis,
Psychologische Beratung,
Yoga, Meditation und Achtsamkeit
Amberg

JEDE REISE BEGINNT MIT DEM 1. SCHRITT

WALDBADEN IM JAHRESZYKLUS

Zusammen mit Andrea Scheibl tauchen wir in den Wald ein und erleben bewusst jede Jahreszeit mit speziell angeleiteten Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Zu jedem Termin begeben wir uns auf eine neue Strecke rund um den Rotbühl und Buchberg.

Nach dem Waldbaden kehren wir gemeinsam im Naturhof Café Oma Gerti in Hainstetten ein. Die herzhafteste Brotzeit und ein Getränk nach Wahl (auf Wunsch auch vegan oder vegetarisch) ist im Preis inbegriffen.

DAUER: 2 Stunden | mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

YOGA & FRÜHSTÜCK

Zeit, sich etwas Gutes für Leib und Seele zu tun. Unter freiem Himmel mit einer Yoga Stunde in den Tag starten. Danach gibt es ein gesundes Frühstück auf der Sonnenterrasse.

DAUER: 1 Stunde | mitzubringen: Yoga-Matte

KURSTERMINE* "WALDBADEN"

THEMA WINTER	Kursbeginn
Samstag, 20.01.2024	14 Uhr
THEMA FRÜHLING	
Freitag, 26.04.2024	15 Uhr
THEMA SOMMER	
Freitag, 12.07.2024	15 Uhr
THEMA HERBST	
Samstag, 28.09.2024	14 Uhr

"YOGA & FRÜHSTÜCK"

Freitag, 07.06.2024	9 Uhr
Freitag, 26.07.2024	9 Uhr

"YOGA-WALK"

Freitag, 17.05.2024	15 Uhr
---------------------	--------

Treffpunkt: Café Oma Gerti

YOGA-WALK

Der Yoga-Walk baut die Brücke zwischen Waldbaden und Yoga. An mehreren Stationen im Wald durchwandern wir verschiedene Yoga-Asanas und Yoga-Flows. In Einklang mit sich und der Natur kommen durch sanfte Bewegung und Achtsamkeit
DAUER: 1,5 Stunden | mitzubringen: Yoga-Matte, bequeme sportliche Kleidung

KURSPREISE

EINZELKARTE
WALDBADEN 42 €

- ✓ 1 Kurstermin nach Wahl, Dauer 2 Std.
- ✓ inkl. 1 Brotzeit und 1 Getränk nach Wahl

4ER KARTE
WALDBADEN 150 €

- ✓ 4 Kurstermine, Dauer á 2 Std.
- ✓ inkl. 4 Brotzeiten und 4 Getränken nach Wahl

YOGA &
FRÜHSTÜCK 25 €

- ✓ Einzeltickets möglich, 1 Yogastunde
- ✓ inklusive Frühstück und 1 Glas Orangensaft

YOGA-WALK 29 €

- ✓ Einzeltickets möglich, Dauer 1,5 Std.
- ✓ inklusive Café & Kuchen



Die Tickets sind im Naturhof Café | Laden Oma Gerti erhältlich oder können per Mail unter: info@cafe-oma-gerti.de bestellt werden.

Bei schlechtem Wetter gibt es einen Ersatztermin. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Weitere Informationen unter:
www.naturhof-landfreude.de