

meine RAUSZEITEN

Fr. 20.09. - So. 22.09.2024

Meine RAUSZEITEN...

... im Wald, am Kinzigufer, entlang des Flößerpfades, auf dem Seminarfloß oder auf dem Tannenboden des Praxis- und Seminarhauses Bachbauernhof in Alpirsbach-Ehlenbogen.

Stellen Sie sich Ihre ganz persönliche RAUSZEIT aus unterschiedlichen Angeboten zusammen.

Weitere Infos: www.meineRAUSZEITEN.jimdosite.com |  [@seminarhaus_bachbauernhof](https://www.instagram.com/@seminarhaus_bachbauernhof)

Praxis- und Seminarhaus
Bachbauernhof | Alpirsbach



Kurs 1 Fr. 20.09.2024
18 - 19:30 Uhr

**Abendyoga und Meditation
zum Tagesabschluss.**

In einer kleinen Gruppe die beiden bewährten Entspannungsmöglichkeiten genießen.

kontakt@susanneengisch.de
kontakt@ruthgraeber.de



← Infos unter
Anmeldung bei
der jeweiligen
Kursleiterin per
Mail.

Kurs 2 Sa. 21.09.2024
10 - 13 Uhr

QIGONG unter Bäumen

Regeneration für Körper und Geist. Durch sanfte Bewegungsabläufe und gezielter Atmung regulieren Sie Körper, Geist und Seele. Anschließend lauschen Sie beim stillen Qigong in Waldhängematten den Klängen der Natur. christina@eisenmann-lebensbruecke.de

Kurs 3 Sa. 21.09.2024
14 - 17 Uhr

**Meditieren und die Entdeckung
der Langsamkeit**

Die Achtsamkeitsreise führt vom Tannenboden in die Natur. Durch Wald und Bach - durch Stille und Bewegung - durch Innen und Außen. So können Sie erfrischt mit neuen Impulsen in den Alltag gehen. kontakt@ruthgraeber.de

Dauer Kurs 1 = 1,5 Std. (32 €) | Dauer der Kurse 2 bis 5 = 3 Std. (56 €)
Mittagsimbiss am Samstag und Sonntag vom SCHMAUS aus FDS (17 €).
Bei allen Kursen sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 4 So. 22.09.2024
10 - 13 Uhr

Mini Yoga Retreat

Sanfte Yoga-Sequenzen wechseln sich mit vitalisierenden Bewegungsabläufen ab. Auf dem Tannenboden und am Kinzigufer werden gezielte Atemübungen mit Grundlagenwissen sowie Einblicken in die Yoga-Meditation kombiniert. kontakt@susanneengisch.de

Kurs 5 So. 22.09.2024
14 - 17 Uhr

Wald als Quelle der Gesundheit

Schlendernd unter Tannen wechseln sich Hintergründe zur menschlichen Stressreaktion und zur Wirkung des Waldes auf die Körperfunktionen mit Achtsamkeitsübungen ab. Zum Abschluss entspannen Sie ganz für sich in Waldhängematten. kontakt@karinbeilharz.de