Waldbaden ohne Wald – Achtsame Auszeit mit Atem, Düften & Aromapressur

Kursnummer 26Z230166

Beginn Sonntag, 06.12.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Alena Metzler

Kursentgelt 11,00 €

Gönn dir 90 Minuten nur für dich: eine sanfte, wohltuende Auszeit vom Alltag, die Körper, Geist und Nervensystem beruhigt. Dieser Workshop lädt dazu ein, den inneren Wald zu betreten – ganz ohne draußen zu sein. Mit ausgewählten ätherischen Ölen, Atemarbeit und sanfter Aromapressur entsteht eine Atmosphäre, die an die erdende Kraft eines Waldes erinnert und tiefe Entspannung erlaubt.

Was dich erwartet

- **Atemarbeit**, die dich erdet, zentriert und dein Nervensystem entspannt
- **Aromapressur**: geleitete Selbstmassage an entspannenden Energiepunkten der Hand
- **Ätherische Öle**, die die Waldqualität unterstützen (z. B. Zirbelkiefer, Tanne, Zeder)
- **„Waldbaden ohne Wald“** – eine geführte Duftreise durch den inneren Wald
- **Somatische Spürübungen** im Sitzen oder Liegen, die Erdung und Loslassen fördern
- **Momente der Stille** zum Nachspüren, Ankommen und Auftanken
- **Selbstfürsorge** als roter Faden: alles geschieht sanft, intuitiv und im eigenen Tempo

Der Workshop ist intuitiv, leicht zugänglich und für alle geeignet – auch ohne Vorerfahrung.

Für wen geeignet?
Für alle, die im oft hektischen Alltag nach Ruhe, Entschleunigung und innerer Balance suchen – ohne Vorerfahrung und ohne Leistungsdruck.

Bitte trage bequeme Kleidung.
Weitere Materialien benötigst du nicht – Öle und Zubehör werden gestellt.
Erlebe, wie wohltuend Waldgefühl, Duft und Atem sein können, selbst wenn wir den Raum nicht verlassen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.12.2026	16:00 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite