



Winter-Wunder-Wald! ❄️

Wir laden herzlich ein mit uns jeden ersten Samstagvormittag im Monat zu ausgesuchten Plätzen in und rund um Graz mit nur ca. Einemkilometerprostunde unterwegs zu sein, auch im Winter, auch im Advent, und auch gleich im neuen Jahr.



Es geht um Entschleunigung, **Entspannung** und um die Erfahrung der Wirksamkeit der Natur auf Körper, Geist und Seele. Unser Konzept **einkmh** geht weit über das übliche Spaziergehen oder Wandern hinaus! Es vereint die Prinzipien des **Waldbadens**, der Waldpädagogik und des Walk & Talk-Coachings mit unserem kunsttherapeutischen Know-how.

Wir nehmen mithilfe *ausgewählter Themen und Übungen* die Kraft der Natur **mit allen Sinnen** wahr und reflektieren, wie diese Erfahrungen in den Alltag integriert werden können. Wir erfahren darüber hinaus einiges an aktuellen Erkenntnissen rund um den Wald und es gibt ein liebevoll gestaltetes *Woodie* für jede/n Teilnehmer*in für unterwegs, zum Mitnehmen und Weiterverwenden. Nach ca. 2,5 Stunden kommen wir tiefenentspannt und reich beschenkt zurück.



Die verschiedenen Routen sind meist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, der jeweilige Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Bitte solides, nässeunempfindliches Schuhwerk, warme Kleidung, etwas Warmes zu trinken und ein Sitzkissen mitbringen.



Weitere Infos gibt's bei verbindlicher Anmeldung. Die Kosten für ca. 2,5 Stunden in Gruppen von 4 bis 8 Personen betragen 50 € pro Teilnehmer*in, im Einzelsetting ca. zwei Stunden 75 €.

Es gibt jetzt auch Gutscheine zum Verschenken!!!

Anmeldungen und Anfragen bitte unter:
veramarija.grbic@gmail.com, 0676 63 65 601,
lebenmaltbilder@ritapfeiffer.at, 0699 18 104 539,

herzliche Grüße
Vera M. Grbic und Rita Pfeiffer

