

# Seminarwochenende an der Akademie Heiligenfeld "Natur heilt - Ruhe und Achtsamkeit für die Seele"

Erleben Sie einfache und angenehme Übungen in der Natur, um leichter zur Ruhe zu kommen und um Ihre Achtsamkeit zu trainieren.  
Wir nutzen dafür die heilsame Atmosphäre des liebevoll gestalteten Seelenwaldes oberhalb von Bad Kissingen.

Einführung am Freitag im nahen Wald.

## **Seminarinhalte:**

- Intensive Wahrnehmung der umgebenden und der eigenen Natur
- Erleben von Übungen für Ruhe und Entspannung
- Achtsamkeitstraining in der Natur

**Zielgruppe:** Männer und Frauen jeden Alters, ohne Einschränkungen im Gehen

## **Beginn:**

Freitag, 16. September 2022, 17:45 Uhr

## **Ende:**

Sonntag, 18. September 2022, 12:30 Uhr

## **Veranstaltungsort:**

97688 Bad Kissingen  
Deutschland

## **Website & Anmeldung:**

<https://www.akademie-heiligenfeld.de/veranstaltung/natur-heilt-ruhe-und-achtsamkeit-im-wald-fuer-die-seele-5574/>