



Frauenzeiten im Kreislauf der Natur

Achtsamkeit - Waldbaden - Jahreszeitenkraft

Ein Wochenende zum Krafttanken,
Loslassen und Neuwerden

Kloster St. Marien zu Helfta /
Lutherstadt Eisleben

Frühling 20.- 22.03.2026 | Sommer 10.- 12.07.2026
Herbst 23.- 25.10.2026 | Winter 15.- 17.01.2027



森林浴

Shinrin Yoku
Waldbaden

**Nutze die Kraft der Natur für Ruhe,
Klarheit und neue Energie.**

Das erwartet dich:

Shinrin Yoku Waldbaden

Achtsame Naturgänge, Sinnesübungen -
Atemübungen - tiefe Entspannung -
Hintergründe zum japanischen
Waldbaden

Krankenkassen
zuschuss
möglich!

Resilienz-Training in der Natur

Ressourcen stärken - Balance finden

Kreative Naturarbeit

Farben, Formen, Material erkunden
- in den Flow kommen

Zeit zum Auftanken

Stille, Austausch & Rückzug



Kursleitung

Petra Rüsen-Hartmann und Claudia Scharf

Kursleiterinnen für Waldbaden und Natur-Resilienz

weitere Informationen und Anmeldung:

www.pädagogikundnatur.de |

ruesen@ruesen-hartmann.com |

www.gaestehaus.kloster-helfta.de



PÄDAGOGIK & NATUR
Claudia Scharf