



## Termine 2018

04.10.2018

## Termine 2019

09.03.2019

06.04.2019

11.05.2019

08.06.2019

06.07.2019

03.08.2019

07.09.2019

12.10.2019

## Therapie für mehr Gesundheit

---

Tagesreise von 09.30 bis 15.30

Ort: Rödermark/ Bulau

Leitung: Vivia Keil

Max. Teilnehmerzahl: 6

**Vivia Keil**

Gesundheitszentrum

Rödermark

Heinrich-Heine-Strasse 12

63222 Rödermark

Tel.: 0163-30 988 55

E-Mail: [vivia77@freenet.de](mailto:vivia77@freenet.de)

[www.viviavita.de](http://www.viviavita.de)

---

## Achtsamkeit und Aufmerksamkeits-Training Waldtag

### Erleben Sie einen Tag mit sich selbst in Natur des Seins

„Waldbaden“ kombiniert mit nachhaltigen Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübungen und Anleitungen werden Sie von nun an in Ihrem Alltag privat und beruflich begleiten. Eine gute Möglichkeit, um mehr Gesundheit und Wohlbefinde in Ihr Leben zu bringen.

Ich freue mich diesen Tag mit Ihnen zu teilen.

#### Ablauf:

Treffpunkt 09.30 Uhr / Bulau Naturfreundehaus, 63322 Rödermark [/http://www.nfh-bulau-gastro.de](http://www.nfh-bulau-gastro.de)

09.30- 10.00 Uhr: Ankommen, Begrüßung, Information über Waldbaden und Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

10.00- 12.00 Uhr: Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübung im Wald

12.00- 13.30 Uhr: achtsames Mittagessen im Naturfreundehaus ( Karte)

13.30- 14.30 Uhr: Lauf- und Schweige Meditation im Wald

14.30- 15.30 Uhr: Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübung im Wald

15.30-16.00 Uhr: Abschlußrunde

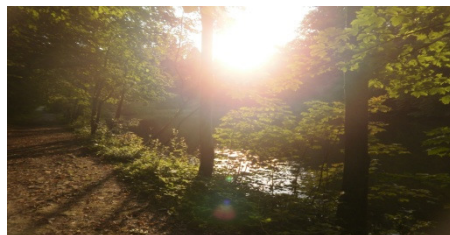
**Kosten:** 88,-€ pro Person(inklusive Mittagessen und ein Softgetränks)

**Kleidung:** bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, bitte selbst für Zecken und Insektenschutz sorgen.

**Proviand:** bitte Trinken für unterwegs selbst mitbringen

#### Sonstiges :

- Sollten Allergien und Krankheiten bestehen, bitte ich Sie darum, mich hierüber in Kenntnis zu setzen.
- Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, daß Sie an diesem Tag im Schadensfall( Verletzung etc.) selbst verantwortlich und ausreichend versichert sind.
- Die Anregungen und Übungen während und durch den Therapietag ersetzt zu keiner Zeit die Behandlung durch den Facharzt (diese wird in Bezug auf somatische Störungen sowie bei der Einnahme von Medikamenten dringend vorausgesetzt) und so sollte der Anregungen und Anleitungen durch mich als rein zusätzlich begleitende Möglichkeiten gesehen werden.



“Achtsamkeit zu praktizieren, führt zu einem ruhigen Geist und zu einer klaren Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Emotionen und Körpergefühle, während parallel dazu das jeweilige Geschehen aus einer übergeordneten Perspektive betrachtet werden kann.“(Quelle aus DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit)