



Naturschutz- und Jägervereinigung Ffm-Harheim e.V.
Bürgerstr. 19, 60437 Frankfurt am Main



Einladung

Am **Samstag, dem 25. April 2026 von 10.00 Uhr – ca.12.30 Uhr** laden wir zu einer Auszeit, zum Thema: „**Die Natur mit allen Sinnen erleben**“, recht herzlich ein.

Für ein paar Stunden wollen wir dem oft hektischen Alltag entfliehen und Ruhe und Entspannung genießen. Die Natur intensiv und bewusst mit allen Sinnen zu erleben hat positive Effekte auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen werden wir den Frühling erspüren.

Den Kurs schließen wir dann mit einem gemeinsamen Picknick ab.

Die Teilnahme ist kostenlos, jedoch würden wir uns über eine Spende für den Verein freuen.

Bitte folgende Dinge mitbringen:

- ein Sitzkissen
- kleines Gästehandtuch
- etwas zum Essen und Trinken
- festes Schuhwerk!

Treffpunkt: 09:40 Uhr am Friedhof Harheim oder 09:50 Uhr am Jägersteg

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Die Anmeldung erfolgt bitte bis spätestens 18. April 2026 unter der Telefonnummer:

Tel.: 06101 / 43335 bei Christina Lotko

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und Teilnahme!

Frankfurt am Main, den 15.03.2026

gez. Der Vorstand