



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



Einladung

Am **20. April 2024 von 10.30 Uhr – ca.13.00 Uhr** laden wir Sie zu einer Auszeit, zum Thema: „**Die Natur mit allen Sinnen erleben**“, recht herzlich ein.

In Japan kennt man dieses Erleben unter dem Motto „Waldbaden“. 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.

Die Auszeit schließen wir dann mit einem gemeinsamen Picknick ab.

Dazu bitte folgende Dinge mitbringen:

- ein Sitzkissen
- kl. Gästehandtuch
- ein Schal oder Halstuch
- etwas zum Essen und Trinken
- festes Schuhwerk

Treffpunkt: Jägersteg Ffm. – Harheim

Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt!

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Die Anmeldung erfolgt bitte bis spätestens 16. April 2024 unter der Telefonnummer:

Tel.: 06101 / 43335 bei Christina Lotko

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und Teilnahme!

Frankfurt am Main, den 13.03.2024

gez. Der Vorstand