



Herzerwärmung – vom Kopf ins Herz wandern

Im Einklang mit dem Herzschlag der Erde

Hast du schon einmal von der Schumann-Resonanz gehört? Unsere Erde ist umgeben von einem Feld elektromagnetischer Wellen. Sie schwingen auf einer Frequenz von 7,8 Hertz – **der Puls der Natur und alles Lebendigen**. Es ist auch eine Frequenz, in die wir Menschen uns einstimmen können, um uns verbunden und im Einklang mit allem Leben zu fühlen.

Während dieser Wanderung erweitern wir mit kreativen und achtsamen Übungen sanft unser **eigenes Herzbewusstsein**. Spielerisch und naturverbunden darfst du dich in der Stille des Waldes fallenlassen, allen Druck und alle Erwartungen in die Augen schauen und Kraft aus deinem natürlichen Herzbewusstsein schöpfen.

Jeden Donnerstag, 10-13 h
Treffpunkt: Lackenhäuser Böhmerwald Denkmal
Teilnehmergebühr: Freiwillige Spende
Anmeldung/Info: Eva Kempinger, 0151/64616494
Bitte Trinken/Essen selber mitbringen
Je nach Witterung wird die Wanderung angepasst
Wanderung ist auch für „Ungeübte“ geeignet



Sinneswanderung – Zum Schärfen der Sinne

Vom Böhmerwald Denkmal wandern wir miteinander Richtung Oberschwarzenberg. Nach dem Vorbild der Kelten in Harmonie mit der Natur und der gesamten Schöpfung zu leben, halten wir am Waldrand inne zu einer **Natur Meditation**. Sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken! **Miteinander, aber jeder für sich, tauchen wir schweigend ein in die Kraftquelle Natur**. Mit bewussten und achtsamen Übungen lernen wir während der Wanderung unsere eigenen 5 Sinne zu schärfen. Wir spüren in uns hinein und erfahren wie unsere innere Kraft wächst. Inspiriert vom Wald gehen wir Schritt für Schritt weiter.

Jeden Sonntag, 15-18 h
Treffpunkt: Lackenhäuser Böhmerwald Denkmal
Teilnehmergebühr: Freiwillige Spende
Anmeldung/Info: Eva Kempinger, 0151/64616494
Bitte Trinken/Essen selber mitbringen
Je nach Witterung wird die Wanderung angepasst
Wanderung ist auch für „Ungeübte“ geeignet