

Du hast Lust, den Wald im Morgengrauen mit allen Sinnen zu erleben? Möchtest trendigen Schlagworten wie Naturerfahrung, Achtsamkeit und Wahrnehmung auf den Grund gehen?

In diesem Seminar bieten wir dir die Möglichkeit, die entspannenden, heilenden und gesundheitsfördernde Aspekte der Natur in verschiedenen Angeboten auszuprobieren und geben Anregungen für die eigene sportliche Freizeitgestaltung in der Natur.



Programm:

Wir treffen uns am 26.04., um 07:30 Uhr am Vereinsheim des TSV Bantorf. Dort erwartet euch vom RSB-Team Sportentwicklung Katharina Lika (Vorstand) und Luise Zobel (GS) zur Anmeldung und Begrüßung. Anschließend geht's mit den beiden Referentinnen für die Outdoor-Workshops in den Wald.

Alle Teilnehmenden nehmen an diesem Morgen an zwei Workshops in der Natur teil. In einem Workshop bringen wir mit ausgewählten Übungen aus dem Bereich des Yoga unsere Gelenke und Organe in Fluss. Im zweiten Workshop werden wir beim Schlendern, Schweigen, mit Atemübungen und Gehmeditationen, Spür- und Sinnesübungen den Wald erlebbar machen. Für die Workshops wird (warme) sportfreundliche und wetterfeste Outdoorbekleidung empfohlen.

Beim anschließenden gemeinsamen Frühstück im Vereinsheim des TSV Bantorf können die Teilnehmenden ins Gespräch kommen und ihre Erfahrungen austauschen. Das Seminar endet um 12:00 Uhr.



Kontakt:

Luise Zobel
0511 800 79 78-71
zobel@rsbhannover.de

Veranstaltungsort:

Vereinsheim TSV Bantorf
Luttringhäuser Weg 48
30890 Barsinghausen

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über das LSB-Bildungsportal:
[Angebotssuche- Landessportbund Niedersachsen](#)

