

Gruppenangebote

Waldbaden



Waldbaden in der Gruppe - die Heilkraft der Natur erleben

Die Natur kann heilsam sein. Beim Waldbaden erleben wir den Wald achtsam mit allen Sinnen – ohne Leistungsdruck, ohne Ziel. Durch langsame Bewegungen, bewusstes Atmen und kleine Achtsamkeitsübungen finden wir zur Ruhe. Diese Gruppentherapie hilft, Stress zu reduzieren, Ängste zu lindern und das seelische Wohlbefinden zu stärken. Der geschützte Rahmen ermöglicht Austausch, aber auch stille Momente. Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, die heilsame Wirkung der Natur zu spüren und neue Kraft zu schöpfen.





Für wen ist die Gruppentherapie geeignet?

Besonders für Menschen mit:

- Depressionen, Ängsten oder Erschöpfungssymptomen
- Stress, Schlafproblemen oder innerer Unruhe
- dem Wunsch nach mehr Leichtigkeit und Verbundenheit

Für die Teilnahme am Waldbaden ist eine gewisse körperliche Belastbarkeit und Mobilität Voraussetzung.

Wann findet die Gruppe statt?

Dienstag 13:30 - 15:00 Uhr, ganzjährig

Wo findet die Gruppe statt?

In einem Wald bei Grafenaschau. Eine Selbstanfahrt ist nötig.

Wer leitet die Gruppe?

B. Goller, Achtsamkeits- und Naturtrainerin

Anmeldungen bitte über Ihre Therapeutin oder Therapeuten.

kbo-Lech-Mangfall Klinik Murnau

Psychiatrische Institutsambulanz

Prof.-Küntscher-Straße 8

82418 Murnau am Staffelsee

Telefon | + 49 (0)8841 48-3987

E-Mail | Ambulanz-Murnau.LMK-GAP@kbo.de

Web | kbo-lmk.de