



Rauszeit Wald

EINE AUSZEIT FÜR ELTERN MIT BABYS IN DER TRAGE FÜR MEHR GELASSENHEIT, ENTSPANNUNG UND SELBSTFÜRSORGE!



- KENNELERNEN VON ACHTSAMKEITS- UND NATURÜBUNGEN FÜR IHREN FAMILIENALLTAG
- ENTSCHLEUNIGUNG, RUHE UND INTENSIVE NATURZEIT MIT IHREM BABY
- VERNETZEN UND AUSTAUSCH MIT ANDEREN ELTERN

Wann? Freitag, 19.09. + 26.09. + 10.10.25, jeweils von 09:30 – 10:30 Uhr, entspanntes Ankommen ab 09:15 Uhr. Die 3 Termine bauen aufeinander auf. Zwischen den 3 Terminen werden Sie durch Impulse zu den Themen Achtsamkeit, Entspannung und Selbstfürsorge begleitet.

Wo? Stadtwald Lindenthal. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie bei Anmeldung.

Kosten? Einmalig 25€ pro Elternteil mit Baby

Anmeldung? Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmelden können Sie sich bis zum 07.09.2025 per E-Mail an: post@rauszeit-wald.de

„Into the forest I go, to lose my mind and find my soul.“ (John Muir)



Evangelisch
in Lindenthal
FAMILIENZENTRUM



Andrea Wegmann

Systemischer Coach,
Resilienztrainerin,
Kursleiterin Waldbaden
und Mama von 3 Kindern



WWW.RAUSZEIT-WALD.DE