

SCHOTTLAND



WALDBADEN

JUNI 2019

SAMSTAG, 8. JUNI 2019

Scotland



The Glenlivet = HOME for 1 week



MARIA

JULIA



LISA

CORNELIA

SUSANNE

NINA

SILVIA

MARHUS

SANDRA

ANNETTE



DIE
ZIMBEL



→ Feder vom
USCHI



Kino: Terra X "Unsere Wälder"
Die Kommunikation der Wälder

SONNTAG, 9. JUNI 2019

Redwood
Skjerve & Dags

SHUGGER TRAIL

ZAZEN



Theorie teil

4
wichtigsten
Theorie teile des
Waldbadeus

10 Zutaten für ein Waldbad

- Stille / Ruhe
- Meditation
- Schließen
- Achtsamkeit
- Sanfte Bewegung
- Augenentspannung
- Staunen
- Atmen
- Absichtslos
- Lausamkeit

4 Gruppen

Präsentation
der Inhalte

Abendprogramm: Film Terra X

„Die Kommunikation des Waldes“

↳ 9.6.2019

MONTAG, 10. Juni 2019

IRMIN CASTLE

¹⁴ Drummer

Castle

ÜBUNG: Nah & Fern

Walled Garden



Übung: Blindenführer

SEHEN

ÜBUNG: Blindes Erkennen

Augenmeditation

ÜBUNG Blindgänger
geführt (Paar teams)

ÜBUNG: Schließen



ABSCHLUSSRITUAL

Waldbild



HÖREN:

Wald &
Wiesen lauschen

Waldsolo

Theorie teil morgens

- Rechtliches : Zahlen, Daten, Fakten
- Versicherung
- Erste Hilfe Kurs
- Steuer
- AGB

Modell: Stundenverlauf

"Als Kursleiter niemals
Augen zu machen"



DIENSTAG, 11. JUNI 2019

Mojseus

Baum
Qi Gong



Waldgeschichte:

Baumpesle

Wald - Picknick
in

∞ samkeit



Walker's
Sweet Bread
Kirche
Wald



Bridge



Theorie: ACHTSAMKEIT



- Konzentration
- Behalten ↗
- Beobachten ↘
- nicht bewerten
- nicht reagieren

♥ Outlander ♥
noch 77 Folgen 😊

Wilderness



MITTWOCH, 12. JUNI 2019

ÜBUNG:
LANDART

Film-Abend
Unsere
WÄLDER
"SAM HESS"

↳ nee, es war Dienstag 00



ENDLICH
WLAN



IF A WISKEY
£2.50



Tours & Tastings
THE GLENLIVET CLASSIC TOUR





Teezeremonie

mit

Teeblume

mit

2 Blüten



Donnerstag, 13. Juni 2019



Praxisproben zum
Abschluss Kursleiter

ENJOY THE NATURAL HIGHS

Kino - Abend und beide
Wald
Tobalbe Der Wald Angen und
Wald fürster - Eifer Waldes

↳ War auch Dienstag ...

Film "Selbst im
Kino: die Braut"

DIE



WALDIS



FREITAG, 14. JUNI 2019

BALLINDALLOCH CASTLE



Feedback
im
Steinkreis

Abschied

Tampereen docht Castle
im Ballinadloch Castle
Garten

