

Termin

wegen noch nicht begehbarem

Waldboden vom 15.06.24 auf 10.08.24

verschoben



# Aufatmen im Wald

## Samstag 10.08. 2024

in Weißenhorn  
14:30 bis 17:00 Uhr

**DEN ATEM BEWUSST WAHRNEHMEN UND  
EINSETZEN UND DIE POSITIVEN KRÄFTE IM  
KÖRPER WECKEN UND STÄRKEN.**

Katholische Arbeiterbewegung  
(KAB)  
Kreisverband Iller-Donau  
Arbeiterzentrum Weißenhorn



**Aufatmen  
im Wald**

Die angenehme, feuchte, kühle Atmosphäre im Wald erleben.

Die leisen Töne der Natur wahrnehmen.  
Stehen-riechen-schmecken-fühlen-sehen.

Mit verschiedenen Atemübungen bringen wir uns in Kontakt mit unserer Kraftquelle.

Wir vergessen unseren Alltag, entschleunigen und stärken uns und unser Immunsystem.

Zwischendurch lassen wir verschiedene Impulse miteinfließen und regen damit auch unseren Geist an.

**Referentin:** Rita Reck, Atempädagogin  
**Leitung:** Reinhold Reibl, Kreisvorsitzender  
**Anmeldung:** KAB-Arbeiterzentrum  
Weißenhorn  
Tel. 07309/9290-310  
buero@kab-illerdonau.de

**Treffpunkt:** Weißenhorn, Waldfriedhof  
(Bushaltestelle, Parkplatz)

**Kosten:** Mitglieder: 10,00 €  
Nichtmitglieder: 15,00 €  
Das Angebot wird von der KAB bezuschusst.

**Anmeldefrist:** 13.06.2024 (12:00 Uhr)

Nähere Informationen zum Ablauf und zur Ausrüstung erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung.



**KAB Bildungsarbeit BAYERN**

