

# WALDBADEN mit Yoga & Meditation im Schlosspark Laxenburg, dem größten Landschaftspark Österreichs

Wir tauchen ein in die Magie des Waldes, lauschen, riechen, spüren und beobachten... ein herrlicher Genuss für alle Sinne. Achtsamkeit und ein abgerundetes ganzheitliches Programm mit wechselndem Schwerpunkt bringen Klarheit, Ruhe und ein Zurückkehren zur Natur. Die Waldbaden Einheiten vereinen östliche und westliche Entspannungsrituale und sind für alle geeignet, die einen angenehmen Ausgleich zum oft hektischen Alltag suchen. Eine kleine Waldjause, Teezeremonie und Parkeintritt sind inkludiert.

## Sanfte Bewegung

z.B.:

- ❖ Bewusst langsames Gehen
- ❖ Übungen aus dem QiGong & Yoga
- ❖ Aktivierungs- und Klopfübungen

## Meditation

z.B.:

- ❖ Geführte Meditationen
- ❖ Gehmeditationen
- ❖ Stilles QiGong
- ❖ Mantra Meditation
- ❖ Atemübungen

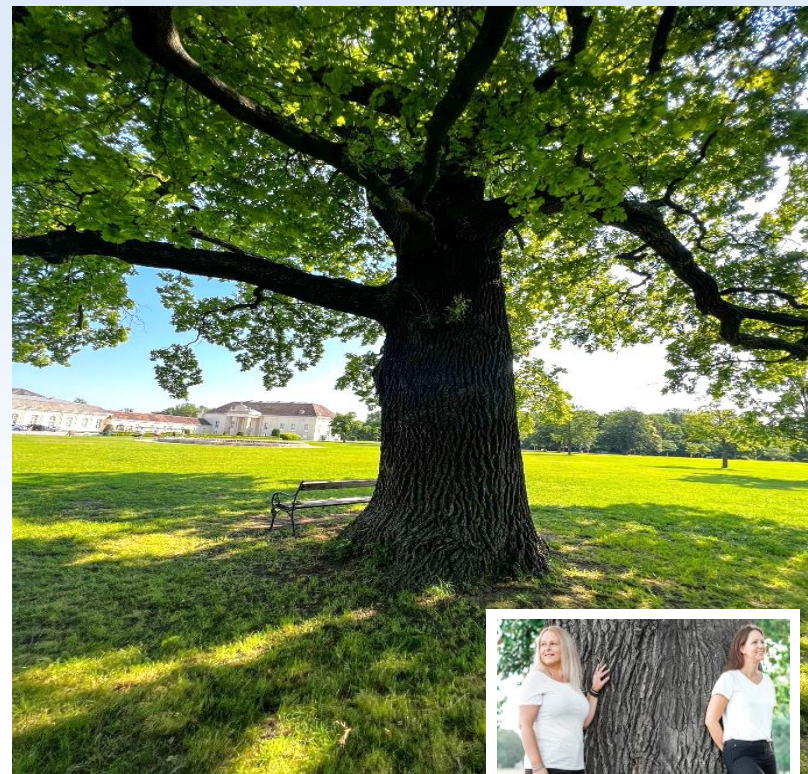
## Achtsamkeits- praxis

z.B.:

- ❖ Ausgewählte Achtsamkeitsübungen
- ❖ Aktivierung aller Sinne
- ❖ Dinge beobachten und begreifen
- ❖ Externe/interne Welt wahrnehmen
- ❖ Den Atem spüren & steuern



SCAN ME



Waldbade-Trainerinnen: Christiana & Tanja

## Termine & Schwerpunkte | 2024:

(jeweils 09:00 bis 11:15; Treffpunkt: Haupttor Schloss Laxenburg)

10. März	<b>Neuanfang</b>	08. September	<b>Atmung</b>
07. April	<b>Kreativität</b>	06. Oktober	<b>Loslassen</b>
05. Mai	<b>Yoga</b>	10. November	<b>Mystik</b>
09. Juni	<b>Meditation</b>		

Einzeleinheit

€ 35,-\* \*\*

3 von 7  
Terminen

€ 99,-\*  
statt 105,-

5 von 7  
Terminen

€ 159,-\*  
statt 175,-

alle 7 Termine

plus 3 weitere  
individuell nutzbare Eintritte  
in den Schlosspark  
Laxenburg

€ 199,-\*  
statt 245,-

\* Inklusive Eintritt in den Schlosspark Laxenburg, sowie eine kleine Waldjause mit Teezeremonie

\*\* „Ich-komm-zu-zweit-Rabatt“: € 30,- pro Teilnehmer\*in bei Vorab-Buchung von 2 Personen zum selben Termin

Anmeldung unter: @waldbaden@competence-generation.at oder +43/699/19545750