



W
A
L
D
M
E
D
I
T
A
T
I
O
N



SYSTEM. ORDNUNG

Bärbel Gönner

Meditation Wald und Natur Ordnung des Kosmos

- zur Ruhe kommen
- den Kopf frei machen
- den Raum Natur kennen lernen
- den Naturraum wirken lassen
- Kraft und Energie aufnehmen
- sich selbst kennen lernen
- Achtsamkeit
- Verbesserung der Ruhephasen
- für mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden, Frieden und Glück

Wie fühlt sich das an?

- im Takt der Natur
- Natur, Wald, Sonne, Luft, Wind
- Eintauchen in die Naturenergie
- Waldboden, Pflanzen, Bäume
- die Früchte der Erde
- die Stimmen des Waldes

Natur- und Wildnispädagogik
Bärbel Gönner

+49 (0) 171 9124557

info@baerbelgoenner.de

www.waldmeditation.de

