



Beatrice Jeuken-Stark

** 1965, verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.*

Beruflich bin ich als Heileurythmistin in einer Waldorfschule und in freier Praxis tätig.

www.heileurythmie-und-klang.de

Neben der Heileurythmie biete ich Klangmassagen und Waldbaden - Wochen an. Die Kraft für meine tägliche Arbeit schöpfe ich seit vielen Jahren aus der „HeartThink“-Arbeit. Infos unter

www.heartthink.com

und

www.waldbaden-suedschwarzwald.de

WALDBADEN – WOCHE

Untere Sonnhalde 37, 79692 Kleines Wiesental

- geführte Spaziergänge und Wanderungen
- Bewegungsübungen
- gemeinsam vegetarisch kochen
- Tagesausklang
- und Zeit zum Entspannen

Zusatzangebot: Klangmassage 30Min: 30,00€

Kosten:

Pauschal 950,00 € im Doppelzimmer

Incl. Seminar, Übernachtung, Halbpension

Zzgl. Kurtaxe: 1,20 € pro Tag

Zuschlag pro Tag je nach Ausstattung:

EZ 10€/20€

DZ als EZ 20€/30€

Information, Anmeldung (Formular), Kontakt:

Beatrice Jeuken-Stark

Haußmannstr.106, 70188 Stuttgart

Mail: mail@heileurythmie-und-klang.de

Tel.: 0151 107 196 49

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen begrenzt.

Eine Teilnahme ist nur bei psychischer und weitestgehend auch physischer Gesundheit möglich.

Außerdem ist eine mittlere Wanderkondition unbedingt erforderlich.



WALDBADEN

FÜHLE DICH EINS

MIT DIR UND DER WELT



**Waldbaden im Naturpark
Südschwarzwald**

11. – 18. August 2019

Beginn So.11.08. 18.00h

Ende Sa.18.08. 21.00h

Schon das Ankommen im kleinen Wiesental lässt mich tief durchatmen: die Luft ist klar, riecht würzig und frisch, mein Blick schweift über sanft geschwungene Hänge, mein Auge erfreut sich am Grün der Wiesen und Bäume sowie an den vielfältig leuchtenden Farben der Blumen. An mein Ohr dringt das Rauschen des Baches und mit dem Zwitschern der Vögel beginnt meine Seele zu singen.



Diese Auszeit vom Alltag, der in seiner Schnelllebigkeit uns von uns selber immer mehr entfernt, bietet Dir die Möglichkeit auch wieder ganz Du selbst zu sein und Dich zu zentrieren.



Waldbaden:

Am Morgen werden wir uns auf Spaziergängen oder Wanderungen (2 – 4 Std.) von der Natur inspirieren lassen. Wir werden von ihr lernen wieder gut und tief zu atmen, den Strom unserer eigenen Energie zu spüren, ihn zu erfrischen und zu stärken. Je nach Dauer werden wir im Anschluss oder am Nachmittag (1 – 2 Std.) das Erlebte durch **Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen** vertiefen. Sie lassen sich leicht in Dein alltägliches Leben integrieren.

Essen

Die vegetarischen Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet. Wir verwenden ausschließlich Bioprodukte, z.T. aus dem hauseigenen Garten.

Entspannung

Eine Klangmeditation oder Bewegungsübung (Eurythmie) zur Entspannung (ca. 1 Std.) bildet den gemeinsamen Ausklang des Tages.



Neben den gemeinschaftlichen Aktivitäten bleibt Dir viel Zeit für Dich:

- Schlafe und ruhe...
- Lass Dich von der Sonne durchwärmen...
- Genieße die Aussicht...
- Lausche dem Bach, den Vögeln, dem Zirpen der Grillen...
- Führe schöne Gespräche...

