



Aufblühen, Erwachen, Seele streicheln

**NaturGenussWochenende
vom 16.-18. April 2023**

Tornow am See/Oberbarnim b. Berlin



Wir begleiten Euch:

Bea von Borcke

Sportwissenschaftlerin, Dozentin für
NaturResilienz,
Natur&Achtsamkeitstrainerin

Helen Jahn

Dipl. Sängerin, Musikerin, Vocalcoach,
Kursleiterin für Waldbaden

Seminarpreis: 340.-€ (2 Dozentinnen)
zzgl. 2 ÜN inkl. Verpflegung: 220€



Wann hast Du das letzte Mal etwas nur für Dich gemacht? Drück die Pausetaste, nimm Dir Zeit für Dich und komm in Deine Fülle - weil Du es Dir wert bist!

Beschenke Dich selbst mit einer Auszeit in der Natur. Finde Erholung und lass den Alltag los. Die Verbindung zur Natur ist wichtig für unsere körperliche Gesundheit, unsere seelische Stabilität, eine gute Work-life-Balance und die Bewältigung von Krisen.

Der wunderbare und vielfältige Natur-Raum rund um das Haus Tornow am See lädt ein zum Entspannen, Abschalten und Chillen am offenen Feuer.

Info und Anmeldung:
beavonborcke@gmx.de, 01718317724

Die Natur ist eine kraftvolle und achtsame Inspirationsquelle.

Du kannst Deine natürliche Kreativität in gestalterischem Tun mit und in der Natur entfalten und fließen lassen. Wir laden Dich u.a. ein, Deiner Intuition bei Landart und Mandala zu folgen und die Achtsamkeit in der Natur zu erleben.

Die Natur ist voller Klänge.

Wo steckt überall Musik drin? Welche Geräusche umgeben Dich? Wie klingt der Wald? Welche Sounds kannst du selbst kreieren? Spür die Freude beim ursprünglichen Grooven, Tönen und Mantra singen. Lass Deine Stimme schwingen und mach Dich locker beim Tanzen und Bewegen.