

# Wald • Spaziergang • Meditation

Refrath • Köln-Dellbrück



  
DEAN  
METHODE



## Wald • Spaziergang • Meditation

Bei den meditativen Waldspaziergängen verbinden wir die kraftspendende Wirkung des Waldes mit Energieübungen aus der DEAN Methode.

Der Wald, gleichzeitig von tiefer Ruhe und großer Lebendigkeit erfüllt, verkörpert das harmonische Prinzip von Yin und Yang.

Halten wir uns im Wald auf und üben still, erholen wir uns auf wunderbare Weise. Wir kommen wieder ganz zu uns selbst und fühlen uns erfrischt für den Alltag.

### Termine/Infos:

So. 24.3., Mi. 1.5., So. 16.6., So. 30.6., So. 8.9.,  
So. 6.10.2019

von 10:30 - 11:45 Uhr im Gierather Wald. Bekanntgabe der Treffpunkte bei Anmeldung, da sie wechseln.

Teilnahme Erwachsene 25 €, Kinder 20 €

**Hast Du Lust dabei zu sein?** Du bist herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Dich!

**Info/Anmeldung:** Michaela Gillrath, Nicola Martens  
Tel.: 0173 705 1434, Mail: dean-lebenskunst@gmx.de

[www.dean-lebenskunst.de](http://www.dean-lebenskunst.de)