

24.06.2022

Frauen üben Achtsamkeit im Wildpark

Den Alltag hinter sich lassen, entschleunigen, durchatmen und die Stille genießen, das können Frauen am Sonntag, 3. Juli, von 15 bis 17.30 Uhr im Wildpark Rheingönheim. Referentin Andrea Hauk leitet an und erklärt, wie wichtig es ist, bei sich selbst anzukommen und sich eine Auszeit zu nehmen. Eine Sitzunterlage und eine Tasse sind mitbringen.

Treffpunkt ist am Haus der Naturpädagogik

Um eine telefonische Anmeldung vorab an der Kasse des Wildparks 0621 504-3370 wird gebeten. Die Kosten betragen zwei Euro plus Eintritt.