

## Momente der Begegnung

# Wald mit allen Sinnen im Herbstlaub

### Datum:

31. Oktober 2025

### Zeit

14.00 bis 16.00 Uhr

### Leitung:

Susanne Künze

### Voraussetzungen:

Mindestens 6 Teilnehmende

### Kosten:

Kostenbeitrag als Spende nach Ihren Möglichkeiten

### Treffpunkt:

Begegnungszentrum CURA  
Lukas Legrand-Strasse 22  
4058 Basel

### Anmeldung:

T +41 79 899 80 75  
[info@begegnungszentrum-cura.ch](mailto:info@begegnungszentrum-cura.ch)



Im Wald fühlen wir uns gut aufgehoben. Unter dem farbigen Blätterdach ist es angenehm kühl und die Luft ist frisch. Im Wald können wir Ruhe und Entspannung finden. Die Blätter sondern gesundheitsfördernde Stoffe ab, die uns helfen können, unser Immunsystem zu stärken.

Auf unserer kleinen Waldtour von ca. 2–3 km durch die Lange Erlen erfahren wir Spannendes über den Kosmos Wald. Wir erleben durch verschiedene Übungen, wie gut es tut, sich achtsam in der Natur zu bewegen und dadurch Durchatmen zu können und den Alltag einmal auszublenden. Neue Energie und Kraftreserven können getankt werden. Bitte feste Schuhe tragen.