Momente der Begegnung

Wald mit allen Sinnen im Herbstlaub

Datum:
Freitag. 30. Oktober 2026

Zeit
14.00 bis 16.00 Uhr

Leitung:
Susanne Künze

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

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.

CURA ist initiiert durch das Claraspital und wird von der Klinik Sonnenhalde, dem Palliativzentrum Hildegard und SPITEX BASEL mitgetragen.

Begegnungszentrum Cura