

‘Natur.bewusst.sein‘

Die heilsamen Wirkungen des Waldes nutzen lernen

Aufenthalte im Wald und in der Natur wirken sich positiv auf uns Menschen aus - aufs Gemüt, den Schlaf, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Bei diesem Seminar machen wir uns diese und andere nachgewiesene Wirkungen des Waldes zu Nutze und vertiefen unser Verständnis und Erleben von uns selbst als mit der Natur verbundene Wesen. Der Fokus liegt auf Erholung, Genuss, Wahrnehmung mit allen Sinnen, Atem, hilfreichen Übungen und was sonst noch gut tut. Als wunderschönes Ambiente dient uns der Wald im ehemaligen und noch immer zauberhaften ‘Kalksburger Park’ - einem etwas verwilderten alten englischen Landschaftsgarten mit all seinen Besonderheiten.



Führung / Seminar mit

Stefan Lirsch (‘Begleitung in die Natur‘), Waldpädagoge, Psychosozialer Berater, Coach, Autor von ‘(Co-)Therapeut Wald‘ u.a.

Veranstaltungsort

Kalksburg, 1230 Wien (genauer Treffpunkt nach Anmeldung)

Zeit

Samstag, 26. September 2026 | 14:00 bis 18:30

Kosten

45 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Hinweise

Kleidung und Schuhe für Wald und Wetter; Trinken und Jause nach Bedarf.

Anmeldung (bis 23.9.2026)

kontakt@stefanlirsch.at

Infos im Netz

- <https://www.stefanlirsch.at>
- <https://www.bpww.at/de/veranstaltungen>