



# Frauen+Treffpunkt

## Anlauf- und Beratungsstelle

### Achtsamer Waldspaziergang Wege der Kraft

Die positive Wirkung des Waldes konnte bereits durch eine Vielzahl von Forschungsergebnissen aus dem Bereich der Naturpsychologie nachgewiesen werden. Nach dem heutigen Stand wissen wir, dass „grüne Räume“ uns körperlich, seelisch und kognitiv stärken und gesund halten. Diesen Effekt wollen wir nutzen und Frauen die Möglichkeit geben, die Natur unter Anleitung mit allen Sinnen zu erkunden: durch das Gehölz streifen, den Geräuschen des Waldes lauschen, das Staunen wiederentdecken. Dies alles soll unter dem schützenden Dach der Bäume stattfinden, sodass auch Geborgenheit und Ruhe einkehren können.

Wir wollen Frauen einladen sinnesfördernde und kraftgebende Begegnungen in der Natur zu machen.

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Eine Voranmeldung ist nötig.

**Kursleitung:** Astrid Tjandra, Tanztherapeutin BTD<sup>®</sup>, Heilpraktikerin für Psychotherapie; Stockkampfkunst, kreative Traumatherapeutin (ZKW)

**Wann:** freitags, 9.30-11.30 Uhr

Termine 2024

1. Halbjahr: 05.04., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05.  
2. Halbjahr: 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09.

**Kosten:** kostenlos – Spenden sind willkommen

**Infos/Anmeldung:** Telefonisch und unter [www.frauentreffpunkt-hannover.de](http://www.frauentreffpunkt-hannover.de)

**Treffpunkt:** Platz vor der Markuskirche, Oskar-Winter-Straße

**Verkehrsanbindung:** U-Linie 3, 7, 9, Buslinien 200, 121, 134 bis Lister Platz

Jakobstraße 2 • 30163 Hannover • Fon 0511 332141 • Fax 0511 332143

[info@frauentreffpunkt-hannover.de](mailto:info@frauentreffpunkt-hannover.de) • [www.frauentreffpunkt-hannover.de](http://www.frauentreffpunkt-hannover.de)  
(Spenden)Konto Sparkasse Hannover • IBAN DE73 2505 0180 0000 8005 89 •  
BIC SPKHDE2HXXX