

# Parcours-Schema

- 0 Info-Tafel
- 1 Ankommen
- 2 Entschleunigen
- 3 Mit allen Sinnen
- 4 Atmung
- 5 Barfuss-Pfad
- 6 Embodiment
- 7 Wald-Art
- 8 Resilienz
- 9 Psycho-Hygiene
- 10 Besinnung
- 11 Mental-Training
- 12 Ausklang
- A Lebenshilfen
- B Achtsamkeit
- C Stress Management
- D Anatomie Mensch
- E Gesundheitsförderung
- F Natur tut gut

