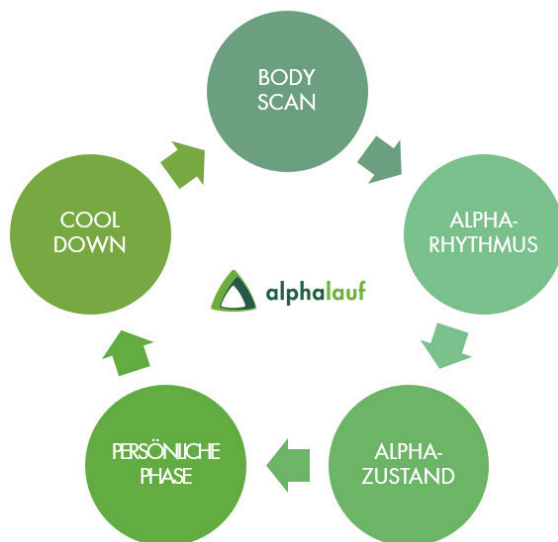


MEDITATIVES WANDERN MIT NATUR- KREATIV

Wanderung zu Kraftplätzen und eine 5-Phasen Entspannungsmethode



ILANZER DOMIKANERINEN
HAUS DER BEGEGNUNG



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Meditatives Wandern mit Natur-Kreativ
- WER** Dipl. Ing. (FH), MBA Thomas Aunkofer, Natur-Kreativ
- WANN** Freitag, 24. Juni 2022 bis Sonntag, 26. Juni 2022, oder
Freitag, 30. September 2022 bis Sonntag, 2. Oktober 2022
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

MEDITATIVES WANDERN

Meditatives Wandern, Relax und
Mentaltraining in Bewegung



WAS Sie erlernen während einfachen Wanderungen die «5 Phasen Methode», um Ihre Sinne für die Natur besser zu sensibilisieren und somit in Bewegung mentale und körperliche Entspannung zu erfahren.

Diese ist in Sportbereichen wie Wandern, Laufen, Skitouren, klassischer Langlauf und Rennradfahren nach Intensivierung integrierbar.

Ziel: Mit dieser Methode eignen Sie sich ein Handwerkszeug an und sind «natürlich entspannt – achtsam gerannt».

WER Dipl. Ing. (FH), MBA Thomas Aunkofer, www.natur-kreativ.de

Zielgruppe

Naturmenschen, die neben reiner Bewegung mehr Augenmerk auf die Natur und ihr mentales Wohlbefinden durch die Instrumente der Natur für sich integrieren möchten. Ideal auch zur Steigerung Ihrer Grundlagenausdauer und Stoffwechsel-Balance

Grundsätzlich sollte man trainiert sein für ca. 5 Stunden Wanderungen im moderaten Bereich. Es geht nicht um Leistung.

WANN Freitag, 24. Juni 2022, 14 Uhr bis Sonntag, 26. Juni 2022, 16.30 Uhr oder Freitag, 30. September 2022, 14 Uhr bis Sonntag, 2. Oktober 2022, 16.30 Uhr

WIEVIEL Kurs CHF 220
Zimmerpreise siehe Seite 70 oder hausderbegegnung.ch
Mindestens 5 Teilnehmende