

# Kraft-Ort-Wald-Bewegter Rundgang

Frühling/Sommer/Herbst 2022

**Auftanken–bewusstes Atmen-wohltuende, anregende, kräftigende  
Bewegungen–Wald-Baummeditation–Gehmeditation Achtsamkeits-  
Training, sanfte Fitness- Balsam für Körper, Geist und Seele**

**Mit Carina Maria Frommelt**



Wir erleben einen Rundgang im Schaaner Wald, mit frischer, klärender Luft, die uns, in unseren Bewegungen, mit tiefen Atem und Meditationen erfrischt, auflädt und uns stärkt. Ein kurzer Barfusslauf lässt uns den Waldboden spüren und aktiviert, über die Reflexzonen an den Füßen, den ganzen Körper. Dieses spezielle „Waldbaden“ stärkt das Immunsystem nachweislich. Wir geniessen leichte Fitness mit energetischer und meditativer Körperarbeit. Es besteht die Möglichkeit danach bei der Kneipanlage zu kneipen. Für jedes Alter geeignet. Bei starkem Regen findet der Rundgang nicht statt. Jede Person haftet für sich selbst.

**Ort: Schaan, Treffpunkt: oberhalb Duxgasse beim Parkplatz, bei der Schranke (Weg, zum Tennisplatz/Duxer Spielplatz.)**

**Datum : Mittwoch: 6.7./13.7./20.7./27.7./3.8./10.8./**

**Ich werde auch spontane Waldtage kurzfristig ankündigen.**

**Zeit: morgens um 08.30 Uhr. Dauer: bis ca. 11.00 Uhr**

**Mitbringen: gute Sportschuhe, wenn möglich bitte kein Handy**

**Kosten: CHF 30.- pro Vormittag, bitte in bar bezahlen**

**Info, Anmeldung: Karin/Carina Maria Frommelt, +423 2325521,**

**[carina@energy-balancing.li](mailto:carina@energy-balancing.li) [www.energy-balancing.li](http://www.energy-balancing.li)**

**Telegram: <https://t.me/energybalancing>**