

Kraft-Ort-Wald-Bewegter Rundgang, Sommer 2019

**Auftanken an frischer Luft – bewusstes Atmen - sanftes Lu-
Jong-Yoga - andere wohltuende, anregende, kräftigende
Bewegungen – Wald-Baummeditation – Fitness und Balsam
für Körper, Geist und Seele**



Wir erleben einem Rundgang im Schaaner Wald, mit sauberer Luft, die uns, in unseren Bewegungen und Meditationen erfrischt, auflädt und uns zelltief regenerieren lässt. Am Schluss besteht die wunderbare Möglichkeit für einen kurzen Barfusslauf mit Kneipanlage. Für jedes Alter geeignet! Wenns regnet findet es nicht statt! Jede Person haftet für sich selbst.

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

Datum: Mo. 15.7./Mi.17.7./Fr.19.7./Di.23.7./Di.30.7./Di.6.8./Di.13.8.

Zeit: morgens um 08.00 Uhr. Dauer: ca. - + 2 Std., je nach Anzahl Personen

Mitbringen: gute Sportschuhe, evt. Getränk, wenn möglich kein Handy

Kosten: CHF 30.- pro mal, alle 7x CHF 175.- , jeweils in bar bezahlen

**Auskunft, Anmeldung: auch ohne Anmeldung möglich Karin Frommelt
Tel. +423 2325521 carina@energy-balancing.li www.energy-balancing.li**