

Kraft-Ort-Wald-Bewegter Rundgang, Sommer 2020

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



Wir erleben einem Rundgang im Schaaner Wald, mit sauberer Luft, die uns, in unseren Bewegungen, mit tiefen Atem und Meditationen erfrischt, auflädt und uns stärkt. Ein kurzer, freiwilliger Barfusslauf lässt uns den Waldboden spüren und aktiviert, über die Reflexzonen an den Füßen, den ganzen Körper. Dieses „Waldbaden“ stärkt das Immunsystem nachweislich. Am Schluss besteht die Möglichkeit bei der Kneipanlage zu kneipen. Für jedes Alter geeignet. Bei starkem Regen oder Gewitterneigung findet der Rundgang nicht statt. Jede Person haftet für sich selbst.

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

Datum: Mittwoch: 8.7./15.7./22.7./29.7./5.8./12.8./

Zeit: morgens um 08.00 Uhr. Dauer: ca. 2 Std.15-20 Min.

Mitbringen: gute Sportschuhe, wenn möglich kein Handy

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

**Info, Anmeldung: bitte anmelden, aber auch ohne Anmeldung möglich
Karin Maria Frommelt, Zollstrasse 50, Tel. +423 2325521**

carina@energy-balancing.li www.energy-balancing.li