

A U S S C H R E I B U N G

Balsam für die Seele – der bewusste Wald-Spaziergang

- Beschreibung:** Achtsamer Spaziergang für Frauen.
Der etwas andere Spaziergang zum Kraft auftanken und den Wald ganz bewusst zu genießen und zu erleben.
Gemeinsam. Achtsam. Sein.
- Kategorie:** Gemeinschaftsspaziergang
- Termin:** Fr, 27.04.2018 von 17:00 – 19:00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** max. 20 Frauen
<https://doodle.com/poll/7c3cq6wzttcz7aw>
- Kosten:** 3 EUR/Erwachsener Orga-Pauschale für DAV-Mitglieder
(bitte passend mitbringen) 5 EUR/Erwachsener Orga-Pauschale für Nichtmitglieder
- Leistungen:** Gemeinsamer Spaziergang in der Stille.
(inkl. Leistungen Dritter)
- Anforderungen:** Gesund & fit
- Ausrüstung:** Wetterangepasste Kleidung
Mini-Handtuch für die Füße
- Treffpunkt:** Knauer's Weinbergtreff „Sängerheim“ in Stetten, Sandacker 7

Leitung

Andrea Bänzner
Tel. 07151 1694610
andrea.baezner@alpenverein-remstal.de

Sandra Fischle
Tel. 0178 8952338
sfischle@gmx.de

(Änderungen vorbehalten. Weitere Informationen zu den Regelungen sind in den AGBs der Familiengruppe und der Sektion zu finden.)

Anmeldungen bis 25.04.2018

wie gehabt über Doodle <https://doodle.com/poll/7c3cq6wzttcz7aw>
Abmeldungen (auch kurzfristig!) ebenfalls über Doodle austragen. Danke.

Deutscher Alpenverein

SEKTION STUTT GART – BEZIRKSGRUPPE REMSTAL
FAMILIENGRUPPE BERGFÜCHSE



Deutscher Alpenverein
Sektion Stuttgart

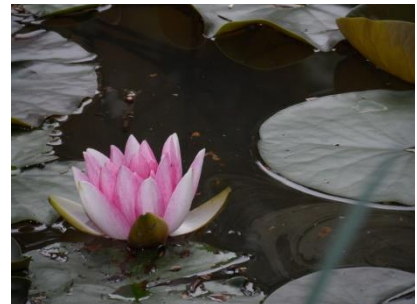
Der bewusste Spaziergang

Raus aus Arbeitsstress und Alltagsfrust, hinein in Naturgenuss und Lebenslust. Beim achtsamen Spazieren gehen wir absichtlich langsam, um die Natur und uns selbst bewusster wahrzunehmen. Vertiefende Übungen unterstützen uns dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen und das Leben in seiner ganzen Fülle zu spüren. Regelmäßiges achtsames Spazieren trägt nicht nur zu mehr Wohlbefinden bei, sondern hat eine nachweislich positive Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit.

Angeleitete Übungen laden beim Spaziergang durch die Natur zum Innehalten und zum vollkommenen Präsent-Sein im Hier & Jetzt ein. Übungen aus dem Atem- und Achtsamkeitstraining, aus dem Ener-Chi®, Qi Gong oder Yoga ergänzen unseren entspannten Wochenausklang.

Der etwas andere Spaziergang zum Kraft auftanken, zum bewussten Genießen und Erleben unserer Natur rund um den Eichensee.

Mutternatur – die Quelle der Entspannung.



Gemeinsam. Achtsam. Sein.

Herzliche Grüße

ANDREA und SANDRA
familiengruppe@alpenverein-remstal.de

Familiengruppe BERGFÜCHSE
Deutscher Alpenverein Sektion Stuttgart
Bezirksgruppe Remstal

