



Outdoor Event Slow Motion

Entdeckungsreise in den Sommer,

Entspannung als Erlebnis!!!

Ich möchte Euch einladen, den Sommer auf eine ganz besondere Art zu erleben.

Auf einer 4-5 h Wanderung durch das wunderschöne Nettetäl erwarten Euch Geschichten über den Sommer und leicht erlernbare Gesundheits- und Entspannungsübungen, die Ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Ihr erfahrt außerdem, wie Ihr Achtsamkeit und Entschleunigung von der Natur lernen könnt, um diese zur Stressreduktion in Alltag einzusetzen.

Wir sind in Bewegungen mit all unseren Sinnen und machen interessante Entdeckungen im Inneren und Äußeren. Freut Euch auf eine Wanderung mit vielen Entdeckungen rund um das Thema Achtsamkeit und Entschleunigung.

Bitte mitbringen:

- festes Schuhwerk, Regenbekleidung (bei wechselhafter Witterung), Trinkwasser, Unterlegmatte (IsoMatte) , Getränke

Preis: 49,95 €p.P inkl. kleinen Mittagssnack

Datum*: 07.07.2018 Beginn: 10:00 Uhr

Treffpunkt: Ochtendung, Nettetäl Grillhütte

Anmeldung:

- via Handy 0179/4737505
- via Mail seideinruhepol@gmail.com

Sei Willkommen

www.SeiDeinRuhepol.de

*Bei sehr schlechten Wetterverhältnissen (starker Regen oder Sturm), wird die Wanderung auf den nächsten Tag verlegt.