



Body Awareness und Naturbegegnung

Bewusste Gesundheitsförderung zur Stärkung deines Immunsystems

Für mehr Präsenz im Hier und Jetzt—Bewusstes Eintauchen und Erleben mit

- Cornelia Schlegel (Dipl. Physiotherapeutin, Spezialgebiet BBAT (IBBAT.ch), Atemtherapie, Beckenbodenrehabilitation)
- Nicole Ackermann (Naturpädagogin SILVIVA ZHAW, Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin Waldbadenakademie Schweiz)

Körperliche, sinnliche und praktische Erfahrung

Gemeinsames Zusammensein—Austausch

Seminar im Naturraum Valzeina 4. - 6. oder 18.-20. November 2022



**Zeit: Beginn Seminar Freitagabend um 18h mit Abendessen und Einführung
Abschluss Sonntagnachmittag 16h**

	Pro Person max. 6 TN	Ohne Übernachtung
Kursgebühr	350.00	350.00
Unterkunft:		
Inkl. Bettwäsche und Reinigung	20.00	
Seminarraummiete	10.00	10.00
Verpflegung Vollpension*	100.00	100.00
Total	500.00	460.00

*Essen vegetarisch, 2 Frühstück, 2 Mittagessen, 2 Abendessen, z'Vieri

Anmeldung bis 24. Oktober auf mail: nicole.wald.leben@gmail.com

Fragen: Nicole 077 404 52 73

