



Die Kunst des Waldbadens/ Shinrin Yoku

Bewusste Gesundheitsförderung zur Stärkung deines Immunsystems

Percezione olistico—un dialogo tra natura e te

Für mehr Präsenz im Hier und Jetzt

Erfahre wie du in Resonanz mit der Natur gelangen kannst, für mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Lausche der Waldmusik und atme bewusst die Walddüfte ein – sie führen dich auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst.

Empfangen und Teilen lässt uns in Verbindung treten. Die heilsame Wirkung des Waldes unterstützt uns dabei.



Samstag, 25. Juni, 3. September, 3. Dezember

Zeit, Ort 13-16h: Parco Parsifal, Monte Verità Ascona

Inhalt: Langsamer Spaziergang in der Umgebung. Ganzheitliche Naturbegegnung mit körperlich,- sinnlichen und praktischen Achtsamkeitsübungen, bewusstes Eintauchen und Erleben.

Leitung: Nicole Ackermann, Gesundheitstrainerin SYGT, Naturpädagogin ZHAW SILVIVA

Mitnehmen Wetterangepasste Kleidung, Wasser

Kosten CHF 60.-

Hinweis Für Jugendliche ab 13 J. und Erwachsene, max 12 Personen, Geländegängigkeit, keine spezielle Fitness erforderlich, Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Anmeldung und Einzahlung bis 1 Woche vorher unter
CH17 8080 8007 2475 5675 2 Nicole Ackermann, Engistrasse 6,
7213 Valzeina

Fragen 077 404 52 73, nicole.wald.leben@gmail.com

