



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

Fr. 5.– So. 7. Mai 2023



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

| | Pro Person | 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

Verbindliche Anmeldung bis Mo, 24. April auf nicole.wald.leben@gmail.com

Anzahl Plätze beschränkt auf 6 Personen!

Fragen: Nicole 077 404 52 73

