



Achtsamkeit mit Naturbegegnung und Feldenkrais[®] / Bewusstheit durch Bewegung



Naturbegegnung
Nicole Ackermann



2tägiges Seminar in Valzeina
26.-28.7.2024

Programm

- 2 Übernachtungen Vollpension im Enderhus 7213 Valzeina , Engistrasse 6
- Einführung in die Körperwahrnehmung mit Feldenkraislektionen und Resonanz in der Natur mit Achtsamkeitsübungen aus dem Waldbaden.

Kursdaten: Start Freitag, 26.7., 18h mit dem Abendessen bis Sonntag, 28.7., 16h

Kursleiterinnen

Daniela Schellenberg : Diplomierte Feldenkraislehrerin

Nicole Ackermann, Naturbezogene Umwelt- und

Erwachsenenbildnerin SILVIVA/ZHAW Wädenswil, Gesundheitstrainerin Shinrin Yoku SYGT

Zusammen stellen die Zwillingsschwestern ein ganzheitliches Kursprogramm zusammen und möchten Dir Möglichkeiten zeigen wie Du mehr Kraft aus der Natur schöpfen und dich lebendiger fühlen kannst.

Kosten:	2Tage
Unterkunft und Verpflegung	130.00
Kurskosten	350.00
Total	CHF 480.00

Anmeldung per e-mail an: nicole.wald.leben@gmail.com. Für Fragen Tel. Nicole 077 404 52 73

Max. TeilnehmerInnen 6