

Achtsamkeits-Spaziergänge im Tannwald Seelisberg

Wir verweilen zur Entspannung und Erholung im zauberhaften Tannwald Seelisberg. In Anlehnung ans Waldbaden (Shinrin Yoku) öffnen wir in geführten Achtsamkeits-Momenten all unsere Sinne für die heilsamen Kräfte des Waldes. Dabei stärken wir unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

Daten: 3. Oktober 2021
17. Oktober 2021
7. November 2021, jeweils 9.15 Uhr bis 11.15 Uhr

Treffpunkt: Vorplatz Haus zum Tannwald, Wissigstrasse 4, Seelisberg
(vis à vis Spielplatz, Postautohaltestelle Tanzplatz)
Bitte öffentliche Parkplätze benutzen.

Preis: Fr. 20.—pro Spaziergang

Anmeldung: bis zum Vorabend an info@hauszumtannwald.ch oder 079 135 05 55

Bäumige Grüsse aus dem Tannwald Seelisberg
Beatrix Trutmann-Gisler
Sozialarbeiterin HFS und Coachin

