



Meditationswanderung auf dem Wu-Wei-Wasserweg

Sport/Freizeit

Führung/Besichtigung

Sonstiges

Geführte Wanderung



variant 1 - © Anna Karina Cassinelli Vulcano



Bei dieser Wanderung nehmen Sie sich bewusst Zeit für das Wesentliche: sich erleben und das Leben wahrnehmen. Sie nehmen wahr, wie Sie gehen, Sie beobachten sich dabei und gleichzeitig verschmelzen Sie mit Ihrem Gehen. Sie beobachten den Wald, den Fluss, die Bäume, die Steine, die Menschen in der Gruppe und gleichzeitig verschmelzen Sie mit jeder Pflanze, Ameise, jedem Wassertropfen...

Genießen Sie die Stille und das achtsame Wandern durch die Natur auf dem Wu-Wei-Wasserweg. Spüren Sie der Wirkung der leichten und für jeden umsetzbaren Körper- und Atemübungen. Schritt für Schritt wird Ihr Kopf frei, Sie gewinnen an Klarheit und finden zurück zu Ihrer inneren Balance. Der Weg führt über steinige und moosige Pfade. Auch das Wasser der wilden Rench wird während der Wanderung überquert. Die auf der Meditationswanderung angewandten Techniken, können Sie in Ihren Alltag mit einbauen, um z. B. in Stresssituationen resilienter zu werden oder um Entspannung zu finden. Denn wer entspannt ist, der geht auch glücklicher durchs Leben :-)

Die Meditationswanderung wird geführt von Anna Karina Cassinelli Vulcano und Claudia Schaub, körperorientierte Glücks- und Resilienztrainerinnen

Informative Links

zu Anna Karina Cassinelli Vulcano

zum Thema Resilienz

und zum Glückstraining

Veranstaltungsort:

77740 Bad Peterstal-Griesbach
77740 Bad Peterstal-Griesbach

Organisation:

Nationalparkregion Schwarzwald GmbH
<https://www.nationalparkregion-schwarzwald.de/>
info@nationalparkregion-schwarzwald.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/PNS1f>

Quelle: destination.one

ID: e_100487802

Zuletzt geändert am 12.07.2024, 03:49

Preisinformationen:

Pro Person: 15 €

Anmeldung bei AK-demia - Deine 1-A Glücks & Resilienz Akademie
Anna Karina Cassinelli Vulcano (Yogalehrerin, Resilienztrainerin)
Kraftquelle@meditationswanderungen.de
07441 – 52 90 938
Mindestteilnehmer 6 Personen
info@namaste-fds.de#

Merkmale:**Allgemeine Informationen**

Anmeldung erforderlich

Preisinformationen:

Pro Person: 15 €

Anmeldung bei AK-demia - Deine 1-A Glücks & Resilienz Akademie
Anna Karina Cassinelli Vulcano (Yogalehrerin, Resilienztrainerin)
Kraftquelle@meditationswanderungen.de
07441 – 52 90 938
Mindestteilnehmer 6 Personen
info@namaste-fds.de#

Termine:

Mittwoch, 31.07.2024, 18:00 - 20:30 Uhr



anna karina cassinelli vulcano 0157 - © Petra Boschert