



Fokus, Flow & Achtsamkeit

Wanderung



Fokus, Flow & Achtsamkeit - Anja Hume - © Anja Hume



Dies ist eine beschauliche Wanderung durch den Aaper Wald: Sie erhalten eine Einführung in das Thema "Natur-Mentaltraining". Sie erfahren die Bedeutung einer achtsamen Haltung für Ihren Alltag und üben sie. Außerdem lernen Sie, Ihren Fokus schnell und flexibel zu wechseln. Sie erleben, welche Auswirkung die verschiedenen Fokusse auf Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen haben. Sie übertragen den Nutzen dieser mentalen Fähigkeit auf Ihren beruflichen und privaten Alltag.

- Treffpunkt: Parkplatz Gut Knittkuhle, Knittkuhler Str. 20, Düsseldorf
- Dauer der Tour: 4 Std.
- Länge der Tour: 5 km
- Kosten: 35,00 €
- Teilnehmende: min. 6, max. 12
- Verpflegung: Rucksackverpflegung
- Gästeführerin/Veranstalterin: Anja Hume - Potenzialentfaltung in der Natur
- Zusätzliche Informationen: Die Wanderung ist nicht für Kinder geeignet.

Anmeldung: bis 15.05.24, Tel. 0160 8456804, E-Mail: kontakt@anjahume.de

Merkmale:

Allgemeine Informationen

Anmeldung erforderlich

Preisinformationen:

Preis Erwachsener 35,00 EUR

Termine:

Samstag, 01.06.2024, 09:30 - 13:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Parkplatz Gut Knittkuhle
Knittkuhler Str. 20
40629 Düsseldorf

Veranstalter:

Naturcoach Anja Hume
Flurstraße 75
40822 Mettmann

☎ 0049 211 691 697 59

☎ 0049 160 8456804

🏠 <https://anjahume.de/>

✉ kontakt@anjahume.de

Autor:

Amt für Kultur und Tourismus
info@neanderland.de

Organisation:

Kreis Mettmann
<https://www.kreis-mettmann.de/Tourismus-das-neanderland>
info@neanderland.de



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

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



Anfahrt:

Startpunkt ist der Parkplatz Gut Knittkuhle.

Quelle: destination.one

ID: e_100811826

Zuletzt geändert am 19.04.2024, 09:37