



SchrittWeise

Claudia Lüdtk-Glock

Warm -Wandern

Ein Wanderwochenende im November

mit Claudia Lüdtk-Glock und Heidi Meyer-Schäfer

Termin: 12.11.21 - 14.11.21

Ort: Blankenheim-Mühlheim

2x Übernachtung, Vollpension, Seminargebühren: 200 €

Gruppengröße: max. 8 Personen

Die Gruppe übernachtet gemeinsam in einem schönen gemütlichen Ferienhaus in der Eifel.

2xDZ / 1x4erZimmer

gemeinsam gehen - gemeinsam sprechen - gemeinsam schweigen

Wandern gibt der Seele Freiraum.

In diesem Freiraum in Kontakt kommen mit uns selbst und anderen. Wandern in der Natur wirkt bereits beruhigend und entschleunigt unseren Körper und unseren Geist. Achtsamkeits- und Atemübungen werden diesen Effekt verstärken. Mit Hilfe des Waldes Abstand schaffen zum Alltag, die Gesundheit fördern und das Bewusstsein für das Wohlbefinden stärken.

Wir werden am Freitag von Nettersheim aus gemeinsam nach Blankenheim wandern und am frühen Abend dort ankommen. Es erwartet uns ein gemütliches Haus mit offenem Kamin und leckeres Essen. Den Samstag werden wir mit einer Wanderung, Atemübungen und Waldbaden verbringen. Am Sonntag werden wir wieder gemeinsam zurück Abwandern. Die Wanderungen werden zwischen 10-12 km sein. Es wird genügend Zeit und Ruhe geben, über das Erlebte ins Gespräch zu kommen. Zwischendurch werden wir wunderbar bekocht und müssen uns um nichts kümmern.

Interesse?

Infos und Anmeldung:

Claudia Lüdtk-Glock

mobil: +49 1573 8124976

email: info@schrittweise-bruehl.de

www.schrittweise-bruehl.de