



# **SAMSTAG, 15.2.2025**

## **WINTER-WALD-BAD**

### **Waldbaden**

Abseits bekannter Wege durchstreifen wir die verschneiten Wälder im Eigenthal. Wir lauschen der Stille, geniessen die Langsamkeit. Achtsamkeits-Übungen ermöglichen vertiefte Einblicke in die uns umgebende Natur. Wo herrscht noch tiefster Winter? Wo sind schon Vorboten des Frühlings zu finden? Wahrnehmen – BewusstSein.

Zum zMittag geniessen wir das mitgebrachte Pick-Nick aus dem Rucksack und zum Abschluss gönnen wir uns vielleicht einen Tee/Kaffee im Loipenbeizli.

Anforderung / Schwierigkeit:

Kondition für die angegebene Strecke / WT1

Ausrüstung:

Der Witterung entsprechende Kleidung (Zwiebelprinzip) inkl. Handschuhe und Mütze/Stirnband, Sonnenbrille, Wanderschuhe, Pausenverpflegung, (warmes) Getränk, Sitzunterlage

Richtpreis pro Person:

CHF 35.- (bezahle, was dir das Erlebnis wert ist)  
zzgl. individuelle An-/Rückreise und Konsumationen  
Zahlung vor Ort per Twint oder in bar

**Eintauchen in den  
Winterwald**

**Achtsamkeit und  
aktive Erholung**

**Gemütlich unterwegs  
in kleiner Gruppe**

**350 Höhenmeter  
5.5 Kilometer**

**Start / Endpunkt:**

Lifelen – Eigenthal  
10.45 – 13.45 Uhr

**ANMELDEN**

bis 10.2.2025

**FREILICHT-YOGA**

Sue Reber  
Outdoor-Guide & Yoga-Teacher  
[www.freilicht-yoga.ch](http://www.freilicht-yoga.ch)

**SUE REBER**

Outdoor-Guide  
& Yoga-Teacher

# FREILICHT-YOGA

## Im Rhythmus der Jahreszeiten

Mal sportlich und aktivierend, mal beruhigend und gemütlich – stets passend zur aktuellen Zeit begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu einem Leben in Einklang mit der (eigenen) Natur.



Outdoor-Yoga, Waldbaden und Wandern in Achtsamkeit. Kleine Auszeiten und Natur-Coaching. Für mehr Energie und Lebensfreude. Für körperliche und mentale Stärke, inneren Frieden und Gelassenheit. Wähle das für dich passende Angebot und tauche ein in die Qualitäten der Jahreszeiten. Erlebe die Natur und erkenne dich selbst darin.



**WWW.FREILICHT-YOGA.CH**  
DRAUSSEN BEWEGEN, ATMEN, SEIN