

Balance-Day

21.09.2024

START-/ ENDPUNKT

Seelisberg, Tanzplatz 09.30 Uhr /
Emmetten, Sagendorf ca. 14.00 Uhr

ROUTE

Seelisberg – Brennwald – Emmetten
(Aufstieg 290 HM, Abstieg 390 HM, Distanz 8 KM;
Reine Gehzeit knapp 2,5 Std.)

INHALT

Achtsamkeit-Wanderung (T2) mit Waldbaden-
Übungen, Inputs zur Tag-/Nachgleiche, sowie
Naturritual zum bewussten Übergang vom
Sommer- ins Winterhalbjahr.

KONDITIONEN

Mehr Infos und Anmeldung (bis spät. 18.9.24)
auf www.freilicht-yoga.ch/specials
Kosten p.P.: CHF 45.-

