



Frauenbund Adligenswil

Genuss-Jogging / Walking
mit allen Sinnen

MINDFUL – Walking & Running



Wir starten gemeinsam in den Tag und verbinden achtsam Meditation mit Gehen oder Laufen – in Verbindung mit der Natur.

Schenke bewusst die volle Aufmerksamkeit allem, was um dich herum geschieht. Du bist präsent im Augenblick und nimmst die Natur mit all deinen Sinnen wahr.

Lass dich inspirieren von:

- Yoga- und Pilates-Übungen als Start in den Tag
- Genuss-Jogging / -Walking mit allen Sinnen
- Energie tanken und Achtsamkeits-Inspirationen, Meditation in Bewegung
- Waldbaden, Natur und Sprache der Bäume

Ich freue mich, mit DIR aufzuwachen und inspiriert in den Tag zu starten.
Herzlich willkommen.

Datum/Zeit

Dienstag und Donnerstag, 21./23. Juni 2022

6.30 – 7.30 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle „Adligenswil Dorf“

Leitung

Angelica Bucher, Coach Bewegung & Inspiration

www.bucher-fitness.ch

Preis

CHF 59 Mitglieder; CHF 79 Nichtmitglieder

Anmeldung/Auskunft

Bis 17. Juni 2022

Mirjam Meyer, 079 478 68 75

mirjam.meyer@frauenbund-adligenswil.ch