



Tiefgreifende Erholung

Achtsamkeitswanderung

für mehr Gelassenheit, Fülle, Freude
und Vertrauen ins Leben

Inhalte könne sein:

- Achtsames Wandern verbunden mit dir und der Natur im HIER und JETZT.
- Anspannungen wahrnehmen und loslassen
- Achtsames Wahrnehmen beim Wandern
- Meditationen
- Partnerübungen
- Raum für das was in der Gruppe auftaucht
- Ton und Bewegungsübung
- Verbundenheit mit dir und der Gruppe erfahren, auch mit Sicherheitsabstand
- Entspannen und Erholen

Bewusstheit Freiheit Entspannung Freude Liebe
Natur Unendlichkeit Verbundenheit Stille
Lebendigkeit Vertrauen Sein Gelassenheit
Wachstum Präsenz Berührtsein Authentizität
Energiefluss



MONTAGS
VON 17.30 BIS 18.30
UHR

Treffpunkt: Parkplatz Morteratsch
Bitte mit Voranmeldung
Kosten: 25 SFR

Ralph Streckmann
Ski Instructor, Dipl. Ing., Coach

Weitere Infos
www.Tiefgreifende-Erholung.com

**Zu allen anderen Zeiten individuell
auf Anfrage**