

ACHTsames Wandern - Bewusst unterwegs

Wanderweekend auf der Rigi

26.&27. August 2023

Liebst du es in der Natur zu wandern? Möchtest du in der Bewegung eine integrierende Verbindung schaffen zwischen dem Aussen und deinem Innern? Wir nehmen dich mit auf eine achtsame Wanderung, die ein spannendes Naturerlebnis und den Blick auf deine inneren Themen miteinander verbinden. Abseits ausgetretener Pfade machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach deinen blockierenden Glaubensmustern. Durch die stärkende Kraft der Natur, geführten Wanderungen und kinesiologischen Übungen findest du den Weg, dein Potential zu erkennen und auszuschöpfen.

Das erwartet dich:

- Zwei geführte Wanderungen durch den erfahrenen Wanderleiter und Bergbuchautor David Coulin
- Kinesiologische Impulse vor, während und nach den Wanderungen durch die beiden dipl. Integrativen Kinesiologinnen Nadine Portmann und Raffaella Müller
- Einführung in die Wanderacht: In der Bewegung dich und deine Themen bewusster und achtsamer wahrnehmen
- Du lernst, eine Bergwanderung integriert und sicher zu planen und zu erleben
- Ein Wochenende, an dem du Energie tanken, Kraft schöpfen und gleichzeitig zur Ruhe kommen kannst
- Kleine Informationsbroschüre zu den Impulsen, Modell «Manage your trip» zur sicheren Tourenplanung.

Deine Investition: CHF 250.-

(inkl. Übernachtungsplatz und Frühstück)

Mitbringen:

- Gutes Schuhwerk und Kondition für 4 Stunden wandern auf Bergwegen
- Zelt und Schlafutensilien für Übernachtung in der freien Natur*
- 2 Zutaten für ein gemeinsam zubereitetes Abendessen
- 2 Zwischenverpflegungen fürs Mittagessen

Wir freuen uns über deine Anmeldung per Telefon, Whatsapp oder Mail. Deine Anmeldung ist verbindlich. Sobald die Mindestanzahl von 6 Teilnehmenden (max. 12) erreicht ist, wirst du in unseren «Wanderchat» aufgenommen.

Wir freuen uns auf ein energiegeladenes und erlebnisreiches Wochenende mit dir!

David, Raffaella und Nadine

* Wenn du ein gemütliches Bett bevorzugst, helfen wir dir ein geeignetes Hotel in Rigi Kaltbad zu finden (auf eigene Kosten).