

Entschleunigung in Achtsamkeit

Ein Bewusstsein-Erlebnis in Feld und Wald

Wir werden uns in gebührender Achtsamkeit unseren Sinnen zuwenden...

Fühlen

Riechen

Hören

Sehen

Schmecken

...und dabei erfahren, dass wir sie sehr wohl noch besitzen – auch wenn wir uns ihrer nicht immer bewusst sind.

In entspannender Atmosphäre werden Sie sich in der Natur ausgiebig mit Ihren Sinnen beschäftigen. Danach kann es sein, dass Sie mit der Gewissheit zurückkehren:

„Ja – es lohnt sich, bewusst(er) wahrzunehmen!“

- o Anforderung: sich für etwa 2 km während 3 Std. Zeit geben
- o Angebot eignet sich auch für offene und geschlossene Gruppen
- o Termine nach Absprache
- o Kosten: - Einzelpersonen: Fr. 180.-
- Ermässigung für Gruppen

Anmeldung und Auskunft, auch zu weiterführenden Angeboten:

adrian hürzeler – 079 729 11 66 – info@solutionSteps.ch – ch-5734 reinach