

Kraft-Ort-Wald-Bewegter Rundgang

Frühling/Sommer 2024

Auftanken–bewusstes Atmen-wohltuende, anregende, kräftigende
Bewegungen–Lu Jong Yoga, Wald-Baummeditation–Gehmeditation
Achtsamkeits-Training, sanfte Fitness- Balsam für Körper, Geist und Seele

Mit Carina Maria Frommelt



Wir erleben einen Rundgang im Schaaner Wald, mit frischer, klärender Luft, die uns, in unseren Bewegungen, mit tiefen Atem und Meditationen erfrischt, auflädt und uns stärkt. Ein kurzer Barfusslauf lässt uns den Waldboden spüren und aktiviert, über die Reflexzonen an den Füßen, den ganzen Körper. Dieses spezielle „Waldbaden“ stärkt das Immunsystem nachweislich. Wir geniessen leichte Fitness mit energetischer und meditativer Körperarbeit. Es besteht die Möglichkeit danach bei der Kneipanlage zu kneipen. Für jedes Alter geeignet. Bei Regen findet der Rundgang nicht statt. Jede Person haftet für sich selbst.

Ort: Schaan, Treffpunkt: oberhalb Duxgass beim Parkplatz, bei der Schranke
(Weg, zum Tennisplatz/Duxer Wald-Spielplatz.)

Daten und Zeiten: Frühling: Dienstag: 10.4./18.4./ 10.00 Uhr – ca. 12.00 Uhr,

Sommer: Mittwoch, 10.7./17.7./24.7./ um 8.30 Uhr – ca. 11.30/12.00 Uhr

Mitbringen: gute Sportschuhe, wenn möglich bitte kein Handy

Kosten: CHF 30.- pro Vormittag, bitte in bar bezahlen

Info, Anmeldung: Karin/Carina Maria Frommelt, +423 2325521,
carina@energy-balancing.li www.energy-balancing.li