

Wege in die Achtsamkeit

Wandern und entspannen



Hole dir die Faszination des Augenblicks zurück
Schalt dein Handy ab und lade deine eigenen Akkus wieder auf
Wanderung mit Achtsamkeits- und Atemübungen und
Elementen aus der progressiven Muskelrelaxation und Tai Chi
Keine Vorkenntnisse erforderlich
Handys und andere elektronische Geräte bleiben ausgeschaltet

Tag des Wanderns - 18.09.2020 – 17.30 Uhr

90 Minuten, ca. 4 km, 12 Euro p. P., Spessartbund-Mitglieder frei

Treffpunkt: Mühlheim, Am Wingertsweg
Parkplatz Erholungsgebiet Steinbrüche
Festes Schuhwerk und ein Getränk erforderlich



Anmeldung erbeten:
E-Mail: wanderbar-entspannt@web.de
Teilnehmerzahl begrenzt
Teilnahme auf eigenen Gefahr

