

Auszeit für mich Kräuter & QiGong

Entschleunigung in der Natur

Termin: Freitag, 24.07.2020 15:00-19:00 Uhr
 Ausgleich: 25 Euro zzgl. 3 Euro für Material
 Treffpunkt: Nordseite Bhf. Haslach (Firma Bebusch)
 Anmeldung: Ingrid Oestreicher
 +49 176 246 74 938
 Cornelia Schoch-Koegel
 Tel: +49 7832 999 56 37
 email: info@natursinnig.de



„Geh einfach
ins Grün des
Waldes und
du wirst
Heilung
erfahren,
allein in dem
du dort bist
und atmest.“
Hildegard von
Bingen

Bitte Sitzunterlage mitbringen.

Festes Schuhwerk, evtl. eine Lupe,
Korb / Stoffbeutel und
Kräutermesser zum Sammeln von
Kräutern sind empfohlen.

Auszeit für mich, heute bin ich mal dran.
Wir laden Sie für ein paar Stunden ein, aus dem
Alltag auszusteigen und hinein in die
entspannende Natur. Spüren Sie, wie die
Ursprünglichkeit der Natur und gezielte QiGong-
Übungen Ihnen zu mehr Entspannung verhelfen.
Auf einer leichten Tour werden wir verschiedene
Wildpflanzen und Heilkräuter entdecken und
lernen dabei ihre Wirkungen kennen. Eine
KräuterHöhepunkt ist das Verrühren einer Salbe
für zu Hause.

Durch meditative Bewegungen in der Natur und
einfache Qigong-Übungen kommen wir bei uns an
und lassen den Alltagsstress los. Sitzunterlage,
Getränke und Vesper für unterwegs bringt jeder
Teilnehmer selbst mit.

Wir freuen uns auf euch.
Ingrid Oestreicher und Cornelia Schoch-Koegel

