

Do 20. April 2023, 9.00 - 11.00 Uhr

## Waldweisheit

### Wie der Wald uns eine andere Sichtweise lehrt und zu uns selbst führen kann

Gabriela Kluge lädt uns ein zu einem achtsamen Spaziergang in einer kleinen Gruppe. Der Weg führt mitten durch ein Stück unseres heimischen Walds, der Ruhe, Erdung und Inspiration gibt und das Energieniveau anhebt. Die Bäume, Büsche und abgestorbenen Äste zeigen uns, was auch in uns ist. Gemeinsam, manchmal jede bei sich bleibend und dann wieder im Austausch, werden wir entschleunigen, beobachten, spüren und an bestimmten Stellen für kleine Übungen, Kontemplation und kurze Meditation anhalten.

Leitung	Gabriela Kluge Veränderungskoach, Gesprächstherapeutin nach Invaluation®
Treffpunkt	9.00 Uhr Holzwiesstrasse 70, Jona (Einfahrt zum Pfadiheim Lattenhof)
Kosten	Fr. 55.-- Mitglieder Fr. 60.-- Nichtmitglieder inkl. kleiner Snack und Tee
Mitbringen	ggf. Sitzunterlage für eine Pause, Insektenschutz (Zecken), evtl. Sonnencreme, evtl. eine Tüte für die Schuhe und ein Handtuch zum Abwischen der Füsse (Barfusslaufen ist erlaubt)
Teilnehmerinnen	Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, bitte kleide dich entsprechend.

Anmeldung bis 14. April 2023  
Barbara Hediger  
Tel. 079 / 230 17 07  
b.sprotte@bluemail.ch

