

Herbst-Wandern in Stille

28. – 30. Oktober 2011



An diesem Wochenende werden wir still und mit offenen Sinnen durch die Natur wandern. Sein und Staunen. Wie der See seine Farben wechselt, wie die Berge und Bäume in ihrem Herbstkleid leuchten. Wie der Wald duftet und Blätter winkend zu Boden fallen.

Allmählich kommen wir zur Ruhe und finden zu uns selbst.

In diesen Tagen ergänzen sich Meditation, körperliche Bewegung und sinnliche Erfahrungen in der Natur. Je nach Wetter verbringen wir drei bis sechs Stunden täglich draussen.

Der Kurs erfordert eine gewisse körperliche Fitness und Trittsicherheit.

Beginn	Freitag, 28. Oktober 2011, 18 h
Ende	Sonntag, 30. Oktober 2011, 16 h
Kosten	Unterkunft und Verpflegung: CHF 160 Kursgebühr: CHF 120 1.5 h meditative Mithilfe täglich
Leitung	Andrea Steimer//Brand 1//6354 Vitznau + 41 79 796 54 51
Anmeldung/ Informationen	info@herzbraendli.ch

Andrea Steimer, PhD
Initiatin HerzBrändli
detaillierte Informationen:
www.herzbraendli.ch



HerzBrändli
www.herzbraendli.ch