



Ruth Rieder



Naturmentalcoaching
und Burnout Prävention

Lebe deine Natur

ruth.rieder@outlook.com | Mob. 348 428 93 93
www.mental-network.com

Yin Yoga und Achtsamkeit - Balance für Körper und Geist

Möchtest du deinen Stress abschütteln und Körper und Geist auf einfache und sanfte Art in ein harmonisches Gleichgewicht bringen?

Bei einem Waldbad in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und die Natur mit all deinen Sinnen genießen?

In diesen 3 Tagen erwarten dich eine abwechslungsreiche Mischung aus Natur, Yoga und Achtsamkeit. Energieflüsse werden angeregt, Stress wird abgebaut, die Sinne geschult. Genuss, Balance und Wohlbefinden für Körper und Geist.

Sonntag, 21.05.2023

- 17:00 Uhr Begrüßung und Kennenlernen
Programm Vorstellung
- 18:30 Uhr Abendessen

Montag, 22.05.2023

- 8:00 Uhr Guten Morgen Aktivität: Mobilisation und Yoga
- 10:30 Uhr Wanderung zur Tschafon – Hütte mit Gipfelblick und Mittagspause
- 17:00 Uhr Natur-Yoga und Achtsamkeit
- 18:30 Uhr „Marend“ am Kamin oder Picknick unter freiem Himmel

Dienstag, 23.05.2023

- 8:00 Uhr Guten Morgen Aktivität: Mobilisation und Yoga
- 10:30 Uhr Wanderung zum Hofer Alpl mit Waldbad
- 15:00 Uhr Sauna mit gesammelten Naturmaterialien
- 18:30 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Nachtfeuer -Yoga

Mittwoch, 24.05.2023

- 8:00 Uhr Abschlussritual

Alternativprogramm bei schlechter Witterung: Impulsvorträge und praktische Übungen zum Thema Stressmanagement und mentale Gesundheit, Achtsamkeitspraxis für den Alltag, Meditation und Yoga.

Kosten für Begleitung: 220€ pro Teilnehmer, (min. 4 Teilnehmer)