

## **„Entspannter, freudiger, genussvoller durch die Jahreszeiten“**

**Ist das Ihr Wunsch? Dann sind Sie hier „goldrichtig“!**

„Sanftes“ Wandern, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in heiterer, gelassener Gemeinschaft – verbunden mit Vorträgen, Gesprächen und Austausch zu unten genannten Themen , sowie Interessantem aus Kultur und Natur - bringen uns diesem Ziel ein gutes Stück näher.

### Themenschwerpunkt

- „Ballast abschütteln und zur Ruhe kommen“
- „Wege zur Lebensbejahung“
- „Gesundheit und Bewegung“
- „Ernährung und Umwelt“
- „Herzkreislauf- und Immunsystem“
- „Im Einklang mit der Schöpfung leben- die Heilkraft der Natur nutzen“
- „Powerfood schmackhaft, nachhaltig, günstig“ (Kostproben inclusive!)
- „Stress- & Konfliktsituationen wirksam begegnen“

### **Treffpunkt: in und um Hechingen**

Wetter- und Themenabhängig variiert der Treffpunkt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung ihre Kontaktadresse an, damit wir Sie rechtzeitig informieren können.

**Termine: 15.Okt 2022**

jeweils samstags 13.30h bis 16.30h

**Teilnehmerzahl ist begrenzt - Anmeldung erforderlich!**

Individuelle Terminvereinbarungen sind möglich – gerne telefonisch oder schriftlich!

### ***bitte mitbringen:***

*wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, Liegeunterlage, Rucksackvesper, Getränk*

