



Achtsamkeit in der Natur

Samstag 13. Juni 2020, 14:00 bis 17:00 h

Roggwil TG



Die Natur bietet uns ideale Möglichkeiten, um Achtsamkeit zu üben. Umgekehrt ist die Natur auf unseren achtsamen Umgang mit ihr angewiesen.

Lernen Sie in diesem Kurs, was der viel verwendete Begriff «Achtsamkeit» bedeutet.

Die verschiedenen Übungen, die im Rahmen dieser Veranstaltung gezeigt werden, können Sie später gut wieder selbst ausführen.

Wir sind an diesem Nachmittag zu Fuss unterwegs und werden an verschiedenen Orte im und am Wald sein. Bei sehr schlechtem Wetter wird der Kurs verschoben.

Allgemeine Informationen

Datum	13. Juni 2020, 14:00-17:00 h Verschiebedatum bei sehr schlechtem Wetter 20. Juni 2020
Treffpunkt	Eingangs Wald Roggwil/Watt, Rütistrasse (Nähere Beschreibung bei Anmeldung)
Preis	CHF 50 pro Person
Anzahl	mindestens 5, maximal 12 Teilnehmende
Anmeldung	info@astrix.ch bis spätestens 8. Mai 2020
Kontakt	Fernando Lopez Naturpädagoge astrix GmbH fernando.lopez@astrix.ch 079 286 03 38