

Entspannung in der Natur

Auf grünen Wegen zur Entspannung – Mit der *Wohlfühlgeberin* um den Eimersee

Ich lade Sie ein, mit mir einen Spaziergang in die renaturierte Landschaft am Eimersee zu machen und dabei die Kraft der Natur zu erleben.

Gemeinsam entdecken wir schöne Plätze, an denen wir tief durchatmen, Kraft schöpfen und neue Energien tanken können.

Durch bewusstes Gehen im eigenen Rhythmus und die Achtsamkeit auf eine vertiefte Atmung stärken wir unser Immunsystem.

Unterlegt ist die Tour mit kleinen Stopps bei denen wir Gelegenheit zu einfachen, entspannenden Übungen finden und unseren Blick auf einige Kräuter am Wegesrand lenken.

Die Tour startet und endet am Bio Gärtnerhof Borby, Borbyer Hof, 24340 Eckernförde, auf dem wir die Möglichkeit haben heimische Heilkräuter zu entdecken und zu sammeln.

Ich stelle Ihnen auf jeder Tour 1-2 heimische Kräuter vor und gebe Tipps zur Anwendung und Rezeptideen für zu Hause.

Termine:

freitags 14:00 Uhr – oder auf Vereinbarung

Dauer ca. 2 -3 Std

Kosten 15 € p.P. zzgl. Material bei Bedarf

Anmeldung erforderlich

Ich freue mich auf eine schöne, gemeinsame und energiereiche Zeit mit Ihnen!



Andrea Fiß

04351/735145

mail@wohlfuehlgeberin.de

www.die-wohlfuehlgeberin.de

Marienthaler Straße 17, 24340 Eckernförde