

Detailinfo

Kleine Auszeit- Raus aus dem Stress

Programmablauf

1. Seminar-Tag

Auf unserem Weg durch die Natur zeigen wir Dir einfache, aber effektive Atemübungen, die Dir helfen, dich zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Außerdem lernen wir verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Du direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

Ob Du dich gestresst fühlst oder einfach nur eine Pause vom Alltag brauchst – dieses Seminar bietet Dir die Möglichkeit, eine kleine Auszeit zu nehmen und neue Energie zu tanken. Tauche ein in die Natur und lerne, wie Du durch bewusste Entspannung wieder zu innerer Ruhe finden kannst.

Gönne Dir diese kleine Auszeit – raus aus dem Stress, rein ins Wohlbefinden!

Wir empfehlen für die Wanderung einen kleinen Tagesrucksack, etwas zu Trinken, sowie bequeme Kleidung und ggfs einen Regenschutz.

Sitzkissen für Übungen in der Natur werden von uns gestellt.

Eine detaillierte Auflistung wird nach Buchung noch verschickt.

↑ 120 m | ↓ 120 m | Dauer ca. ca. 4 Std. | 6 km

Technik:

leicht

Kondition:

leicht

Leistungen:

- Stress- und Burnout Präventionstrainerin
- Entspannungstrainerin
- Ernährungsberaterin
- Gepr. österreichische Berg- und Winterwanderführerin
- Wanderung inklusive Entspannungseinheiten und Theorie
- Seminarunterlagen

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

Zusatzkosten:

- evtl Parkgebühren
- Kosten für evtl. Einkehr

Tourenstart und Tourenende:

Seminar-Beginn 10:00 Uhr
Seminar-Ende ca.14:00 Uhr

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren