

# Erlebnis-Abende

der ganz besonderen Art

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und umsetzen
  - Den Alltag leichter leben mit Entspannungsinseln
    - Vertrauen zu sich stärken für ein selbstsicheres Entscheiden



An 6 verschiedenen Themen-Abenden besuchen wir **Kraftorte** in und um Wald. Dabei verbinden wir uns mit der **Natur** und lernen dadurch uns selber besser wahrzunehmen. Als Beispiel lauschen wir im Elba-Tobel der Melodie des Wassers, spüren die Lebenskraft der Bäume oder lernen die Leidenschaft des Feuers kennen mit

## Achtsamkeit – Ruhe – Bewegung

Veranstaltungsdaten:

1. Donnerstag 22. April 2021 von 19.00 – 21.00 Uhr Thema **Wind** (Atmen, Hören, Loslassen, inneres Kind)
2. Dienstag 27. April 2021 von 19.00 – 21.00Uhr Thema **Wasser** (im Fluss sein, Gelassenheit, Flexibilität)
3. Donnerstag 20. Mai 2021 von 19.00 – 21.00Uhr Thema **Feuer** (Leidenschaft, Geborgenheit, Wandel)
4. Dienstag 25. Mai 2021 von 19.00 – 21.00Uhr Thema **Erde** (Erschaffen, Mutter Erde, Urvertrauen)
5. Donnerstag 17. Juni 2021 von 19.00 – 21.00Uhr Thema **Holz** (Verwurzelt sein, Kommunikation)
6. Dienstag 22. Juni 2021 von 19.00 – 21.00Uhr Thema **Stein** (Balance, Fels in der Brandung, Ruhe)

Kosten pro Abend Fr. 35.- / Kosten alle 6 Abende Fr. 180.-

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Die Erlebnisabende finden bei jedem Wetter statt, daher ist angepasste Kleidung von Vorteil.

Für Anmeldung und weitere Infos melde dich bei:

Liliane Sutter, [info@kundra.ch](mailto:info@kundra.ch) Tel. 078 748 20 78, Dip. Naturheilpraktikerin, Emotionscoaching, Wald

Karin Inderbitzin, [info@inka-coaching.ch](mailto:info@inka-coaching.ch) Tel. 078 610 64 03, Energie- und Perspektiven-Coaching, Hypnosetherapeutin, Wald

Wir freuen uns darauf, diese Erlebnisse der besonderen Art mit Dir teilen zu können.