



Mindful-Walking Spaziergang der Achtsamkeit

Unter Einbezug unserer 5 Sinne (hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen) begeben wir uns gemeinsam auf einen Spaziergang. Nicht das Gehen und nicht die Strecke, sondern die Wahrnehmung und die Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die für sich und ihre Seele unabhängig ihrer körperlichen Fitness etwas Gutes tun möchten.

Wirkung:

Der Achtsamkeitsspaziergang fördert das Bewusstsein im Hier und Jetzt, steigert die Wahrnehmung des eigenen Körpers zur Umgebung und löst positive Gefühle aus. Stresshormone werden abgebaut, der Körper kommt zur Ruhe und das Wohlbefinden wird aktiviert. Ganz nebenbei steigen damit die Zufriedenheit und das Glücksempfinden.

Der Achtsamkeitsspaziergang dient zur Prophylaxe und Unterstützung gegen Bluthochdruck, Übergewicht, Stress, Burnout, Diabetes Typ II, Stimmungsschwankungen und vieles mehr.

Termine:	Beginn:	Treffpunkt:	Thema:
Mi, 13.04.2016	09.00 Uhr	Parkplatz Schulhaus Münchwilen	hören
Do, 21.04.2016	18.00 Uhr	Parkplatz Schulhaus Münchwilen	sehen
Mi, 27.04.2016	09.00 Uhr	Parkplatz Schulhaus Münchwilen	riechen
Do, 05.05.2016	09.00 Uhr	Parkplatz Bustelbach Stein	schmecken
Mi, 11.05.2015	18.00 Uhr	Parkplatz Schulhaus Münchwilen	fühlen

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Bekleidung: Dem Wetter entsprechende Bekleidung und gutes Schuhwerk, wir gehen in den Wald. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt (bei Regen bitte mit Regenschutz, keinen Regenschirm)

Kosten: Fr. 15.--/Spaziergang. Bei Anmeldung an allen Daten Fr. 55.--

Anmeldung: info@er-ps.ch oder Tel. 076 330 33 44

Der Spaziergang der Achtsamkeit ist auch ein schönes Geschenk für die Freundin, den Chef, die Tochter, den Schwiegersohn, die Nachbarin oder für einen anderen lieben Menschen.