271-B-0023 Schritt für Schritt zur Ruhe

Beginn	Samstag, 12.06.2027, 11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	1 vormittags
Kursleitung	Heinz Hoven
Kursort	, An der Stever 7 , 45721 Haltern am See

Manchmal hilft es, den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen und einfach loszugehen. Beim gemeinsamen Wandern am und um den Hullerner Stausee nehmen wir uns Zeit für Bewegung, Gespräche und bewusste Pausen.Die Runde um den See umfasst etwa 7 Kilometer

Kleine Impulse entlang des Weges laden dazu ein, die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Was tut mir gut? Wann brauche ich eine Pause? Und was davon möchte ich mit in meinen Alltag nehmen?

Unterwegs machen wir ein gemeinsames Picknick.
Es bietet Gelegenheit, sich zu stärken, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Eindrücke der Wanderung auf sich wirken zu lassen.

So verbindet das Seminar Bewegung in der Natur mit Austausch und Anregungen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Bitte bring für das Picknick etwas zu essen und ausreichend zu trinken mit.

Bitte Festes Schuhwerk anziehen.

Diese Veranstaltung kann kostenfrei besucht werden.

Versicherung
Wir verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass die Teilnehmenden der Wanderungen sich selbst gegen eventuelle Unfälle oder Schäden versichern müssen. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung im Fall von Unfällen oder Beschädigungen von Eigentum vor, während und nach der Veranstaltung ab.
Die Teilnehmenden sind angehalten sich gegen evtl. Risiken abzusichern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.06.2027	11:00 - 14:00 Uhr	Hullerner Stausee

zur Kursdetail-Seite