

WALDBADEN MIT HASSAN HJAIJ

Exklusives Achtsamkeits-Naturerlebnis
als Abschluss zu Ihrem Seminar. Was Sie erwartet:

Entspannung, Achtsamkeit und Regeneration. Lassen Sie den Tag in der idyllischen Natur des Schlossparks hinter sich und tauchen Sie in die Natur ein. Vom Kopf ins Jetzt. Der erfahrene Achtsamkeitstrainer begleitet Sie durch simple Achtsamkeitsübungen in die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Der bewusste Aufenthalt in und mit der Natur unterstützt nachweislich die Reduktion von Stress und fördert die mentale Gesundheit.

Zeitfenster: direkt im Anschluss an Ihr Seminar

Dauer: 60 Minuten

Ort: im Wartegg Park
bei Schlechtwetter an überdachtem
Standort im Schlosspark oder
alternatives Achtsamkeits- Indoor
Programm

Personen: ab 5 Personen

Preis: Fr. 450.- pauschal bis zu 10 Personen
(jede weitere Person + Fr. 40.-)

Leitung: Hassan Hjajj
Erlebniswelt Waldbaden - Ostschweiz

Anmeldung: direkt beim Anbieter unter
info@erwaos.ch oder 076 429 68 25

Infos: erwaos.ch

