

Laufen - Kneippen - Genießen

**Vier besondere Angebote an einem Wochenende.
Neues erleben, zur Ruhe kommen, die Natur
genießen.**

Freitag: 28.09. von 14.00 -16.00 Uhr mit Christine Keuth

Mit Qigong unterwegs in der Natur. Die Energie des Himmels und der Erde aufnehmen, verwurzelt und standhaft wie ein Baum, beweglich wie seine Äste, Zweige und Blätter.

Samstag: 29.09. von 10.00 – 12.00 Uhr mit Monika Wiesner-Kiebel

Yoga unterwegs. Wir nehmen die Besonderheiten des Herbstes mit allen Sinnen wahr, (Haltung im Stehen, Atemerfahrung, Gehmeditation mitten in der Natur).

Samstag: 29.09. von 14.00 - 16.00 Uhr mit Lou Reitter

Kraftvolles Laufen und schnaufen.

Mit dem XCO (Hanteln gefüllt mit Granulat) gehen wir in den Stadtpark. An schönen Orten halten wir und es werden Übungen gezeigt, die unsere Armmuskulatur stärken. Im Kneippgarten ist Entspannung angesagt.

Sonntag: 30.09. von 14.00 – 16.00 Uhr mit Ingrid Ittner -Wolkersdorfer

Brainwalk – Spaziergang mit Köpfchen

Kommen Sie mit zu einem Denkspaziergang im Schwabachtal. Erleben Sie ein ganzheitliches Training für Körper und Geist in der Fortbewegung.

Beginn und Ende im Kneipp-Gelände am Neuen Bau1. Hier erleben Sie auch die wohltuende Wirkung von Wassertreten, Armbad oder Knieguss. Die Gehzeiten betragen ca. 2 Stunden in langsamem Tempo.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke, bei Yoga Sitzunterlage mitbringen!

Kosten pro Einheit für Mitglieder 8.00 €, Nichtmitglieder 12.00 €

**Anmeldung: bei Gisela Lehner, 09183-2375988 ,
Mail: gisela1.lehner@online.de**