



DK-Wellness GmbH

Sonnenaufgang

Warum nicht einmal am frühen Morgen durch den Wald laufen?

Dies kannst Du ERLEBEN - Du musst Dich nur dafür entscheiden...



Wir laufen vom Saurenhorn Parkplatz in den frühen Morgenstunden zum Chutzenturm. Wir erleben wie mit jedem Schritt den wir machen die Augen mehr Konturen in unsere Umgebung wahrnehmen. Die Geräusche des erwachenden Morgens treffen unsere Ohren und die Gerüche unsere Nasen. Unsere Achtsamkeit wird geschult und wir sind bei UNS.

Der Turm - majestätisch steht er da im Dämmerlicht oder ist er vielleicht in Watte gepackt - wir werden sehen. So oder so, steigen wir die Stufen hoch und erfreuen uns am Ausblick.

Hier oben - losgelöst von der Erde oberhalb der Baumwipfel nehmen wir ganz bewusst tiefe Atemzüge und beruhigen unser Herz und unseren Geist. Die Augen erfreuen sich ab dem Sonnenaufgang und dem zu Bett gehen des Vollmondes. Ich bringe etwas Warmes zu trinken und eine Kleinigkeit zum Knabbern mit.

Erfrischt nehmen wir den Rückweg unter die Füße um zufrieden und bewegt nach Hause oder zur Arbeit zu fahren - denn schliesslich erwacht gerade der Tag!

Freitag, 22. März 2019 von 6.00 bis ca. 7.45 Uhr

Treffpunkt Saurenhorn Parkplatz

Dieses Vollmondwalking kostet **Fr. 30.00 pro Person.**

Die Leitung vom Walking/Nordic Walking übernimmt Diana König.



DK-Wellness GmbH

Sonnenaufgang

Bitte gutes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung anziehen. Wer den Weg mit Stöcken machen will, soll bitte die eigenen Stöcke mitbringen oder bei mir welche bestellen!

Verbindliche Anmeldung bis am 20. März 2019 bei Diana König über www.dk-wellness.com oder 079 237 80 29.

Betrag ist auch fällig wenn Du kurzfristig nicht kommen kannst.