



DK-Wellness GmbH

Nordic Walking u düre schnuufe

Montag 19. April bis 28. Juni 2021 ☀ 13.30 Uhr – 14.45 Uhr

Diana König ☀ **Moossee** ☀ 9 Lektionen ☀ CHF 222.00

Am 10. Und 24. Mai kein Training

Treffpunkt ist der öffentliche Parkplatz am Moossee

Den Nachmittag mit einem Rundgang um den See starten. Die Sonne, die Felder und den See mit seiner Umgebung wahrnehmen.

Dienstag 20. April bis 29. Juni 2021 ☀ 7.45 Uhr – 8.45 Uhr

Diana König ☀ **Moosaffoltern** ☀ 10 Lektionen ☀ CHF 200.00

Am 11. Mai kein Training

Treffpunkt ist die Wellness Oase, Rossstaubühne in Moosaffoltern

In den Morgenstunden walken und den Tag mit Bewegung und offenen Augen, Ohren und Nase wahrnehmen und erkennen wie die Natur aufblüht.

Mittwoch 21. April bis 9. Juni 2021 ☀ 19.15 Uhr – 20.15 Uhr

Diana König ☀ **Moosaffoltern** ☀ 7 Lektionen ☀ CHF 140.00

Am 12. Mai kein Training

Treffpunkt ist die Wellness Oase, Rossstaubühne in Moosaffoltern

In den Abendstunden in die Dämmerung den Weg unter den Füßen und wahrnehmen wie sich die Natur für die Nacht vorbereitet und die Ruhe die einkehrt geniessen.

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH ☀ Bei Bedarf stehen diverse Stöcke zur Verfügung

Hesch Luscht wieder öppis dusse zmache... magsch aber nid aleini dürd Gägend loufe...de chum doch eifach mit...

Zwüschine haute mir ah u schnuufe ganz bewusst düre...das heisst äs git Atemüebige...

Ds Zieu isch auso nid Gring abe u Seckle sondern sech guet z'bewege u Ouge, Nase u Ohre offe zha für das mir jedes mau zfride u gsterckt hei gö...