



Frühjahrmüdigkeit ade – Auf Kneipps Spuren wandern

Wir wandern auf den Spuren von Sebastian Kneipp und erfahren die Wohltat von Wasser, Luft und Sonne, Bewegung und Heil- und Wildkräutern – jene fünf Säulen, die das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Kneipp prägen.

Beim Wassertreten im kühlen Gebirgsbach trainieren wir unser Immunsystem. Das Barfußgehen aktiviert unsere Sinne und stimuliert die Reflexzonen am Fuß. Mit Heil- und Wildkräutern am Wegesrand bereichern wir unser Mittagessen, mit Atem- und Entspannungsübungen tanken wir neue Energie. Wir lassen die Frühjahrmüdigkeit hinter uns und starten frühlingsleicht in die neue Jahreszeit!

Durchführung: 28. Mai bis 25. Juni 2017, mittwochs, 10–16 Uhr

Veranstaltungsort: Mareiter Bach - Ridnauntal

Treffpunkt: Parkplatz Sportzone Stange

Teilnehmer: max. 16 Personen

Teilnahmegebühr: 9 €

Weitere Informationen: Einkehr geplant, die Kosten für das Mittagessen sind nicht im Preis inbegriffen.

Anmeldung & Info: Tourismusverein Sterzing, T +39 0472 765 325, info@sterzing.com
Ratschings Tourismus, T +39 0472 760 608, info@ratschings.info
Tourismusverein Gossensass, T +39 0472 632 372, info@gossensass.org



Expertin: Monika Engl

Diplomierte Lebensberaterin, Ausbildung für Biodynamische Massage, Tanzpädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Shaolin-Qi-Gong-Trainerin, Entspannungstrainerin, Ritualfortbildung