

**Mental-Kurs
in der Natur**

Mental gesund bleiben

Angebot

Mental-Kurs unterwegs in der Natur, Kleingruppe

unterwegs werden Mental-Übungen angeleitet zur Kräftigung der Ressourcen Kraft, Standhaftigkeit, innere Ruhe und Zuversicht

Tagesprogramm

Besammlung Bahnhof Herisau, leichte Tages-Wanderung nach Schwellbrunn, reine Gehzeit rund 2 Std., Picknick unterwegs aus dem Rucksack, Ankunft bei Post Schwellbrunn (mit Bus-Anschluss zurück nach Herisau)

Ausrüstung

leichte Trekking-Schuhe oder robuste Turnschuhe, Verpflegung, Getränk, Smartphone mit Foto-Funktion, kl. Notizblock mit Schreibzeug

Kosten

Fr. 160.—, Verpflegung und ÖV auf eigene Kosten

Anmeldung

☎ +41 78 614 32 65 / ✉ koenigs-weg@bluewin.ch

Durchführungsdaten und weitere Details: www.koenigs-weg.ch

