

Entspannungsprogramm Qigong

Liebe Gäste,

ich bin Hardy, Achtsamkeitstrainer, Natur-Enthusiast und Outdoorexperte.

Es freut mich sehr, mit euch Montag- und Mittwochmorgen vor dem Frühstück entspannt in den Tag zu starten. In unserem Morgenprogramm verbinden wir die 5 Elemente der chinesischen Philosophie – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser harmonisch miteinander. Als ganzheitliches Konzept wirken sich die Übungen des Qigong positiv auf unseren Körper, Geist und die Seele aus und steigern unsere Energie.

Alle Erwachsenen können gerne teilnehmen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für mich ist es wichtig, dass ihr Spaß habt und mit guter Laune den Tag beginnt.

Bei Fragen spricht mich gerne an.

Yoga für ALLE:

Einmal in der Woche bieten Anna & Franzi ein lustiges-entspanntes-akrobatisches-spielerisches Eltern-Kind-Yoga an. Kommt gern einfach vorbei 😊

Habt ihr euch schon mal überlegt, 2000 km zu Fuß mit einem Wanderwagen zu wandern?

Martina, meine Partnerin, und ich haben genau das Anfang des Jahres 2023 gemacht. Über unsere Erlebnisse und Erfahrungen, sowie viele Outdoor-Tipps, gerne bieten wir einen Info-Abend an. Meldet euch bei Interesse einfach bei mir.

Ich freue mich auf Euch.

Euer Hardy

