

**SPORT**

## Meditative Wanderung



**TERMINE**

 06.07.2025 09:45

**ADRESSE**

 Staffelhöhweg  
6356 Rigi Kaltbad  
Switzerland

**KONTAKT**

 0754140755  
 y.ziegner@posteo.com

## Meditative Wanderung

Yvonne Ziegner wird Dich mit einfachen Wahrnehmungs- und Körperübungen einstimmen und begleiten auf eine kleine Reise der Entschleunigung hin zur Verbindung mit der Natur und Dir selbst.

Das Grün der Bäume aufnehmen, Vogelgesang lauschen, meine Schritte im moosigen Boden spüren, den würzigen Waldduft atmen.... In unserem Alltag sind wir häufig wenig in Kontakt mit der Gelassenheit, Kraft und Lebendigkeit der Natur. Diese Wanderung ist eine Chance uns rückzuverbinden mit der Erde und dem Kosmos aus dem wir alle stammen und zu dem wir gehören. Das kann ganz leicht geschehen, indem wir uns darauf einlassen uns Zeit zu schenken, zu atmen, zu spüren, zu lauschen, zu sehen,... was sonst vielleicht an uns vorbeirauscht. Yvonne Ziegner wird Dich mit einfachen Wahrnehmungs- und Körperübungen einstimmen auf eine kleine Reise der Entschleunigung hin zu Verbindung mit der Natur und Dir selbst. Wir laufen und verweilen 2-2 1/2 Stunden in der schönen Rigi-Natur. Anmeldung bitte bis zum 03.07.25