



Outdoor-
Kurs



barfuss gehen & achtsam essen

Schau tief in die Natur. Und du wirst alles besser verstehen. (Einstein)

Zieh deine Schuhe aus, spüre den Boden und verbinde dich mit der Natur. Was so einfach tönt, ist heutzutage nicht mehr selbstverständlich. In diesem Outdoor-Kurs entdeckst du deine Füsse neu und lernst, wie du deine Gesundheit durch barfuss laufen unterstützen kannst. Zudem erfährst du, wie dich die Natur unterstützen kann, ausgewogen und achtsam zu essen.



23. August, 16h-19h



Anmeldung über www.wert-leben.ch/events



Investition CHF 95 / Person



Ried-Brig, im Wald



Praxis für ganzheitliche Gesundheit Sandy Rauch

Dieser Workshop ist für dich, wenn du:

- gerne draussen bist
- die Natur und deine Füße neu entdecken möchtest
- dich für das Thema Essen & Wohlfühlen interessierst
- lernen möchtest, achtsam zu gehen & zu essen

Fachinputs:

- deinen natürlichen Laufstil kennen lernen
- Einfluss deiner Füße auf deine Gesundheit
- ein gesunder Fuss als Basis für ein schmerzfreies Leben
- Grundprinzipien zu achtsamem und intuitivem Essen
- Essverhalten verändern durch Intuition
- die Natur als Vorbild für dein Wohlbefinden

inkl. kleinem
Snack



Das erwartet dich:

- ein inspirierender Vormittag draussen in der Natur
- Entdecken deiner wundervollen Füße
- Umsetzungstipps für deinen Alltag
- ein kleiner Snack, den wir achtsam essen werden

Wir freuen uns auf dich!



Sandy Rauch
dipl. Sportwissenschaftlerin,
Biokinematiktherapeutin, Fussgesundheit



Stephanie Wille
dipl. ernährungs-psychologische Beraterin IKP



wertvoll
leben



corpedisana

Praxis für ganzheitliche Gesundheit Sandy Rauch