

## Meditationen im Wald



|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Workshop:</b>       | Du lernst, wie Du einen Waldspaziergang ganz bewusst als Kurzurlaub geniessen kannst. <ul style="list-style-type: none"><li>- Wir erleben den Wald möglichst sinnlich.</li><li>- Du lernst und spürst was das vegetative Nervensystem ist, und warum Entspannung so wichtig ist.</li><li>- Du erlernst eine Strategie, wie Du Belastendes immer mehr loslassen kannst.</li><li>- Wir gehen konkrete Schritte zu mehr Gesundheit.</li></ul> |
| <b>Wann?</b>           | Jeweils am Samstag auf Anfrage 9.30. Uhr bis 12.00 Uhr   |
| <b>Wo?</b>             | Region Frienisberg, Bucheggberg oder Pres d Orvin genauer Ort wird per Link zugesendet.  |
| <b>Was mitbringen?</b> | Neugierde, Lust etwas Neues zu lernen und erfahren, gutes Schuhwerk, Draussenkleidung, Mätteli zum darauf Sitzen, ev. Decke, Thermosflasche mit heissem Wasser und einen kleinen Snack.  |
| <b>Kosten?</b>         | 45.- CHF pro Datum und Person<br>bezahlbar per TWINT, (078 603 66 10)<br>oder auf CH67 0839 5044 0571 9813 6 Spar- und Leihkasse Bucheggberg AG, 4584 Lüterswil, bis zu ersten Kursdatum.  |

**Anmeldung:** Anmeldung und weitere Infos auf [www.hypno-works.ch](http://www.hypno-works.ch) oder [franziska@hypno-work.ch](mailto:franziska@hypno-work.ch) oder unter der Nummer 078 603 66 10

---

**Kursleitung:** Franziska Fankhauser, Hypnose und Coaching bei Hypno-works, Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin

*Ich freue mich auf Dich,*

*herzliche Grüsse Franziska*