

Irene Hotz

Körperpsychotherapie (DGK/ECP)
Atemtherapie (AFA)
MBSR Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.stressbewaeltigung-taunus.de



Kontemplativer Wandertag in Friedrichsdorf

Wer gerne wandert, mit Gleichgesinnten die Natur erkunden möchte, ist eingeladen zu einem kontemplativen Tag an Bachläufen und im Wald um Friedrichsdorf. Die Strecke beträgt etwa 12 km, hat aber wenig Steigung.

An diesem Tag werden wir bewusst die Elemente Erde und Wasser erleben, sowohl in der Natur als auch in unseren Körpern.

Ab 9:30 Uhr Ankommen in Praxis Hotz,

10:00 Uhr Atem - und Bewegungsübungen, Meditation zu den Elementen Erde und Wasser

11:00 Uhr beginnen wir unsere Wanderung über Feldwege in den Wald, wo wir eine Mittagspause machen.

16:00 Uhr gemeinsamer Ausklang in Alt Seulberg 41

Wann: Sonntag, 17. März 2019
10:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Wo: Praxis Hotz,
Alt Seulberg 41 61381 Friedrichsdorf

Kosten: 25,00 €

Ausstattung: Wanderschuhe, Regenschutz, Snack, Getränk, Sitzunterlage

Anmeldung: E-Mail: info.hotz@online.de
Tel.: 06172-737623, Handy: 0152 53742952