

Balance-Day

17.03.2024

START-/ ENDPUNKT

Gersau, Schiffstation um 11:45 Uhr /
Vitznau, Station um 15:45 Uhr

ROUTE

Gersau – Äbnet – Vitznau
(reine Gehzeit 2 ¼ Std.; Auf-/Abstieg je 320 HM)

INHALT

Einfache Wanderung (T1-T2) angereichert mit
Körperübungen und Achtsamkeits-Inputs zum
Thema Balance. Mit einem Naturritual bewusst
vom Winter- ins Sommerhalbjahr gehen.

KONDITIONEN

Mehr Infos und Anmeldung (bis spät. 15.03.24)
auf www.freilicht-yoga.ch/specials
Kosten p.P.: CHF 45.-

