

Waldbaden à la HerzRaumOase



Für wen ist Waldbaden?

Für alle, die gerne gemeinsam spazieren. Dabei haben wir die Möglichkeit uns miteinander auszutauschen, frische Luft zu tanken, unseren Kreislauf anzuregen und uns mit der Natur zu verbinden. Die Jahreszeiten bewusst wahrzunehmen und das aktuelle Wetter zu spüren. Es ist ein wohltuender Spaziergang in der Gemeinschaft, bei dem du verschiedene Übungen aus den HerzRaumOase-Kursen lernst. Es ist ein Reinschnuppern in die einzelnen HerzRaumOase-Kursmodule.

Was bekommst du?

- Wissen zu den Jahreszyklen, zum Jahreskreis / Naturerlebnisse
- Atemübungen
- Einfache, sanfte Bewegungsübungen
- Meditationen / innere Reisen

Wann findest es statt?

Jeweils am **Donnerstagsmorgen von 8:20 Uhr bis ca. 9:30 Uhr.**

Dein Beitrag: **CHF 20** in bar

Du kannst jederzeit reinschnuppern und dich auch spontan entscheiden, ob du am jeweiligen Tag dabei sein möchtest. Melde dich bei mir für die Whats-app Gruppe und du bekommst über den Whats-app-Chat Bescheid, ob es stattfindet.

Wer bin ich?



Mein Name ist **Andrea Joho**. Ich verbinde meine 20-jährige Erfahrung als dipl. Physiotherapeutin mit meinen Weiterbildungen als AEK-Therapeutin (Akupressur und energetische Körperarbeit), sowie weiteren alternativen, therapeutischen Heil-Konzepten. Ich sehe mich als Brückenbauerin zwischen den medizinisch, therapeutischen und energetischen, spirituellen Konzepten.

Hier meldest du dich an:

HerzRaumOase Andrea Joho / Isenlaufstrasse 2 / 5620 Bremgarten
079 686 46 37 / herzraumoose@andrea.joho.com / www.herzraumoose.ch