



WANDERN & KINESIOLOGIE

BALANCE-

WANDERUNG

Während den 4 Tagestouren mit atemberaubender Aussicht auf dem Kraftberg Rigi werden wir mittels Kinesiologie (emotionale Evolution) permanent bewussten und unterbewussten Stress reduzieren. Wir finden den Zugang zur Natur, Entspannung und Zentrierung.

2. - 5. OKTOBER, RIGI
CHF 750.- INKL. KOST & LOGIS



ANITAMEHR@SHALUM.CH
WWW.SHALUM.CH



VERWICKELN ODER ENTWICKELN

An diesen Wandertagen ist das Ziel, dass abends weniger Stress im Körper vorhanden ist als morgens. Wir werden uns nicht anstrengen und schwitzen, sondern sehr langsam und achtsam gehen. Zudem nehmen wir wenig vegane Nahrung zu uns und balancieren auch während dem Wandern alles, was sich unangenehm zeigt, wie Schmerzen, Ärger und Themen, die uns beschäftigen. Dadurch verändern sich die Symptome und Entwicklung ist möglich. Ich wende den Muskeltest an.

Max 8 Personen.

Wir werden auf Rigi Kaltbad in einer Wohnung sein und von da Tages-Touren auf der Rigi unternehmen. Die Wanderungen setzen eine minimale körperliche Kondition voraus. Im Zweifelsfalle:

Kontaktiere mich 078 843 42 65



ANITAMEHR@SHALUM.CH

WWW.SHALUM.CH