

Resilienztraining in der Natur



Neu!!!

Kursinhalt:

- Kennenlernen der 6 Säulen der Resilienz,
- Mit allen Sinnen durch die Natur gehen, zur Ruhe kommen,
- Durch die Kraft der Natur den eigenen Weg finden,
- Mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen bei dir ankommen

4 x 90 Minuten
Schnupperkurs ab 6. Juni
Nicht-Mitglieder 50,00 €
Mitglieder 35,00 €



**Donnerstags,
18.30 – 20.00 Uhr
Treffpunkt in der Natur
(Bietigheimer Forst, Monrepos,
Wiesental)**

Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS Freiberg
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.
Nähere Infos: www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse