



Impuls Trier

Quartier in
Bewegung



kostenfrei

Rauszeit aktiv & achtsam

MARIAHOF



**Jeden 1. Freitag im Monat 10:00-12:00 Uhr
Wanderparkplatz am Hofgut Mariahof**

Ob groß oder klein, jung oder alt – zu dieser Auszeit in der Natur sind alle herzlich eingeladen. Kleine (geführte) Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Impulse zu Beginn und während des Spaziergangs fördern das Ankommen bei sich selbst, die Verbindung untereinander und das Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen. Bei einem gemeinsamen Waldbad kommen Gedanken zur Ruhe und die Teilnehmenden erleben eine Auszeit von Hektik & Stress des Alltags. Strecke & Gelände richten sich flexibel nach den Teilnehmenden.

Kontakt

Haus der Gesundheit Trier / Trier-Saarburg e.V.

Ansprechpartnerin: Paula Orlt

 0651 > 436 22 17
 www.impuls.hdg-trier.de

 impuls@hdg-trier.de
 Impuls Trier

IMPULS TRIER für alle > frei zugänglich > ohne Gebühren
> an vielen Orten > Einstieg jederzeit möglich > ohne Anmeldung
> nicht nur für Sportasse

Einfach kommen & mitmachen! BEGLEITETE BEWEGUNGSANGEBOTE

HINWEIS: Die Teilnahme an dem Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

IN KOOPERATION MIT:

