

Rhein

Schaffhausen/Diessenhofen

Flusswandern

Entspannung durch Bewegung

Zeit für Dich

Yoga

Stein am Rhein

Meditation

Naturentleben

Gemeinschaft

Berlingen

Auf dem
Rhein

Auch für
Anfänger
geeignet!

Kanu & Yoga

1. – 3. Juni 2018
7. – 9. September 2018

Auf dem
Rhein

Kanu & Yoga

Panta Rhei, alles fließt!

Weitere Angebote unter
www.bergstimmung.com



Außergewöhnliche Tage in der Natur:

mit Kundalini-Yoga am Morgen und Abend rahmen wir unser tägliches Flusswandern auf dem Rhein in der Schweiz ein. Unsere Route führt uns von Berlingen über Steckborn, Stein am Rhein bis Schaffhausen. Mit dem Kanu (2er- oder 3er-Kanadier) durchpaddeln wir eine besondere Fluss- und Dorflandschaft und genießen den Perspektivwechsel vom Wasser aus. Wir gleiten in die Aus-Zeit durch Bewegung!

Zeit für's Sein, das wesentliche Tun und in Kontakt mit Dir und anderen sind nur einige Angebote für dieses Wochenende unterm Himmelszelt und auf dem Wasser.

INHALTE DIESER TAGE SIND:

- * Natur-Flusswanderung mit Yoga (Kundalini) auf dem Rhein (CH)
- * Raum für's Sein
- * Stille Zeiten am Morgen
- * Bewegung & Fließen, Natur pur

DATUM:

1. – 3. Juni 2018, 2,5 Tage / 2 Nächte
mit Christina & Luitgard

7. – 9. September 2018, 2,5 Tage / 2 Nächte
mit Christina & Andrea

TREFFPUNKT:

**1. Juni bzw. 7. September, 15 Uhr
am Bhf in Berlingen (CH)**

MAX. TN-ZAHL: 8 Personen

VORAUSSETZUNGEN:

normale körperliche Konstitution, gesunder «Zustand» und Kondition für ca. 3,5 bis 4 h Paddeln pro Tag. (Eine Affinität zu Wasser sowie Paddelerfahrung sind wünschenswert, jedoch nicht notwendig.)

SCHWIERIGKEITSGRAD KANU: bis zu WW2

KOSTEN: € 375,-

Inkl. Führung, Guiding und Begleitung, Materialeihe Kanuequipment, Übernachtung (1x Pension (www.bnb-seegaertli.ch), 1x Campingplatz (im Matratzenlager Schwalbennestli) inkl. biologisches, vegetarisches Essen mit 2x Frühstück, 1x Essen gehen (Sa Abend) / Exkl. Getränke (ausser Wasser), Reise zum und vom Veranstaltungsort, persönliche Belange und alle Mahlzeiten ausserhalb unserer Unterkünfte.

Auch für
Anfänger
geeignet!

Kursleitung, Infos und Anmeldung:

**Christina Wallisch (Kanu), Tel. +49 (0) 751 95128178
www.bergstimmung.com**

**Luitgard Heusel (Yoga), Tel. +41 (0) 79 7660088
www.ergoheusel.ch/yoga**