

Wohlfühl Event! Der Tages - Event zum Wohlfühlen!

Nach den 5 Säulen von Sebastian Kneipp



Programmstart / Begrüssung: 9.45 Uhr

- Einführung in die Kneipp - Lehre und Nordic Walking (Theorie)
- Nordic Walking Tour (praktisch)
- Kneipp Anwendung (praktisch)
- Pause (Frucht und Apfelsaft, Mineral)
- Selber Pizza zubereiten mit frischen Zutaten
- Feiner Salat mit Kräutern zubereiten
- Tee ansetzen
- Mittagessen
- Entspannung (geführt)
- Fuss- und Beingymnastik
- Fussbad mit Blüten und Kräuter
- Fussmassage selbst Anwendung (begleitet)

Kursleiterin: Marietta Koller Oberbuonas 6344 Meierskappel 041 790 56 73
Gesundheitsberaterin Kneipp, Nordic Walking Instruktorin,
LANA Tragetuchleiterin

Treffpunkt: Nach Vereinbarung und Buchung
Kollers-Hoftreff in Meierskappel Postautohalltestelle Feissenacker

Kosten: Fr. 120.- (Ehepaare 100.- pro Person)

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Durchführung: Ab mindestens 4 Personen

Anmeldung: Marietta Koller Tel: 041 790 56 73 oder
info@kollers-hoftreff.ch