

Event ohne Übernachtung

Achtsamkeits-Radtour

Bewegung mal anders als besondere Fahrradtour! Impulse für die bewusste achtsame Bewegung hilft dem Körper in Bewegung „eins mit sich“ zu sein....



Programm-Idee

Bewegung mal anders! Impulse für die bewusste achtsame Bewegung helfen dem Körper in Bewegung „eins mit sich“ zu sein. Atempausen, Entspannungs-, Dehn- und Achtsamkeitsübungen helfen zudem, Stress abzubauen. Diese besondere Fahrradtour verbindet die fließende Bewegung auf dem Rad mit unserem Atem und der Natur. Freuen Sie sich auf eine wunderbare Tour über die drei Flüsse Neckar, Kocher und Jagst - mit ruhigen Ecken. Optimal für achtsames Pausieren, abwechselnd mit purem Fahrspaß. Einfach ein einzigartiges Erlebnis. Ein kleines Picknick ist inbegriffen, sodass auch für eine ausreichende Energiezufuhr gesorgt ist. Geeignet für Jung und Alt, sowie Sportliche und eher weniger sportlich Aktive.

Paket-Nummer: 0513716

Region:	📍	74177 Bad Friedrichshall-Jagstfeld
Verfügbarkeit:	📅	April - Oktober
Teilnehmer:	👤	10 - 15 Teilnehmer
Dauer:	🕒	6 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 50,00 € p.P.

Beschreibung

Treffpunkt ist um 10:00 Uhr in Bad Friedrichshall-Jagstfeld.

Ende ist gegen 16 Uhr. Bei Interesse kann hier noch zum Ausklang in den Biergarten eingekehrt werden (auf eigene Kosten).

Event ohne Übernachtung

Achtsamkeits-Radtour

Bewegung mal anders als besondere Fahrradtour! Impulse für die bewusste achtsame Bewegung hilft dem Körper in Bewegung „eins mit sich“ zu sein....

Wichtige Hinweise

Falls Sie kein eigenes Fahrrad mitbringen, können Sie sich eines ausleihen. Fahrradhelme werden angeboten - gerne anfragen.

Leistungen inkl.

- Geführte Tour mit Radtourenguide
Radtourenguide / Radmechaniker
- Entspannungstrainerin Nadine Sladek
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin
- Kleines Picknick
1 Banane oder Apfel, 1 Belegtes Brötchen, 1 Müsliriegel, 1 0,75 l Flasche Wasser

Zusatzleistungen

- Verleih Tourenrad / Mountain-Bike
Preis: 15,00 € p.P. inkl. MwSt
- Verleih Elektrorad
Preis: 35,00 € p.P. inkl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0513716

