

# Waldspaziergang

Die Natur hat eine beruhigende und heilende Wirkung auf uns Menschen



## Fakten

Was sollten Sie dabei haben?  
Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk oder Wanderstiefel  
Eine Wasserflasche für den eigengebrauch

Preis: 50 € p.P.

Man sollte kürzere Spaziergänge zwischen zwei bis vier Stunden schaffen können.

Dieser Kurs ist an Gruppen und Firmen gerichtet sowie für einzelne Privatpersonen.

Buchungsinformation:  
info@isunne.se  
Tel.: +46 (0) 76 - 77 85 9 85

Willkommen!

Waldspaziergang 2011  
ab Maj.

Wir treffen uns am vereinbartem platz zur vereinbarten Zeit  
– Das isunne-Team heißt Sie herzlich Willkommen!

Ein Waldspaziergang ist eine ausgezeichnete form um sich frisch und fit zu halten. Für viele bedeutet die Wanderung durch die Natur eine Erholung und Neubelebung des Körpers und der Seele. Sie bekommen die Möglichkeit vom Alltag abzuschalten und die wunderbare Natur zu genießen um neue Energie zu sammeln. Ihre Muskeln können arbeiten und Sie bewegen sich in ihrem eigenen tempo ohne sich zu überanstrengen. Während sich Ihre Kondition verbessert haben Sie die Möglichkeit die Natur in vollen Zügen zu genießen.

Wir machen Kaffepause an einem schönen Platz in der Natur.

Eine Wanderung ist ein Erlebnis in 10 Dimensionen! Abgesehen von den drei reinen räumlichen Dimensionen und den Zeiten bekommen Sie ein Naturerlebnis für alle Ihre Sinne. Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und natürlich auch Ihre Muskeln kommen zur fleißigen Anwendung. Sie werden sich selbst wie ein Teil der Natur fühlen.  
Der Mensch als biologisches Wesen ist für das Gehen geschaffen.

Weitere Aktivitäten: Angeln, Betongiessen, Tomatenprobe und Schnitzeljagt. Lesen Sie mehr auf [www.isunne.se](http://www.isunne.se).

**isunne.se**