

# Isarwanderung nach Vorderriß:

**Sonntag, 12. August 2018**

Die Isar von ihrer unberührten Seite. Wenn wir uns berühren lassen, wird auch das Verborgene in uns angesprochen und darf da sein.

Ein Tag in den Isarauen, dort wo der Fluß natürlich ist und wo auch wir unserer Natur näher kommen können.

Wir wandern durch das Wasser, über Kiesbänke, durch sandiges und steiniges Gebiet, durch Wiesen und Wald – so vielfältig wie der Fluß ist auch seine Umgebung.



Den Alltag weit hinter sich lassen.

Dem Fluß folgen und dabei selber in Fluß kommen.

Hinter dem stetigen Rauschen des Wassers die Stille entdecken und bei sich ankommen.

Die Heilkraft der Natur wirken lassen. Riechen, Sehen,

Lauschen, Fühlen, Schmecken – den positiven Effekt aufnehmen und Wohlbefinden erfahren.

Das bereichert unseren Alltag.

## **Angebote während der Wanderung, die die Sinne weiten und öffnen:**

- Atem- und Energieübungen
- Schweigendes, achtsames Gehen
- Meditation
- Gespräche



### **Info und Anmeldung:**

Christine Meyne ☎ 089 7691658 oder [christinemeyne@web.de](mailto:christinemeyne@web.de)

**Kosten:** 70.- Euro + Fahrtkosten (Bayern Ticket)

**Weitere Info:** [www.atemland.de](http://www.atemland.de)©