

*Deine Auszeit vor den Festtagen!*



# ACHTSAME RAUHNÄCHTE TOUR

Mit Fackeln machen wir einen Spaziergang, wo dir Selina die Rauh Nächte und deren Bedeutung erklären wird. Nadine wird dich durch Achtsamkeitsübungen leiten, damit du den Festtagsstress vergessen kannst. Du darfst dich über ein leckeres Steinpilzrisotto und Tee vom Feuer freuen und wir beenden den Abend mit einem Abschlussritual zum Thema loslassen.

## Kosten:

75.00 Fr. pro Person  
inkl. kleine Räuchermischung

**Mittwoch, 21.12.2022**

**18.00 - 20.00 Uhr**

## Durchführungsort:

**Region Heitere Zofingen**

(Genauer Ort wird vor dem Workshop bekannt gegeben)

**Schwösterhärz**  
NATUR • KRÄUTER • KURSE



**NAYOPI**

Anmeldung erforderlich:

Schwösterhärz: [info@schwoesterhaerz.ch](mailto:info@schwoesterhaerz.ch) / 079 422 72 00

Nayopi: [info@nayopi.ch](mailto:info@nayopi.ch) / 078 221 88 25