

KURSE www.sensitive-begleitung-wallis.com

August bis Oktober

29.-30. Aug 2024	klettern & Yoga Fieschertal VS
1.-2. Sept 2024	Schnuppern Bouldern und Einführung, Grundlagentechnik klettern Wasen, Zauberwald VS
8.-9. Sept 2024	Einführung Clean Climbing Medji VS
13.-15. Sept 2024	Anspruchsvolle Mehrseillänge mit alpinem Charakter Rothorn VS/IT (Punta della Rossa)
26.-27. Sept 2024	Schnuppern Bouldern und Einführung, Grundlagentechnik klettern Wasen, Zauberwald VS
30. Sept -1. Okt 2024	Aufmerksames Wandern Binntal, Mättital VS
17.-19. Okt 2024	Yoga & Aufmerksames Wandern Barfusslaufen Ernen, Mättital VS
25.-27. Okt 2024	klettern Anfängerkurs & Einführung Mehrseillänge Wiwanni VS
31.Okt 2024	Einführung Bouldern Wasen, Zauberwald VS

3 Teilnehmende 250.- /Person und Tag

2 Teilnehmende 350.- / Person und Tag

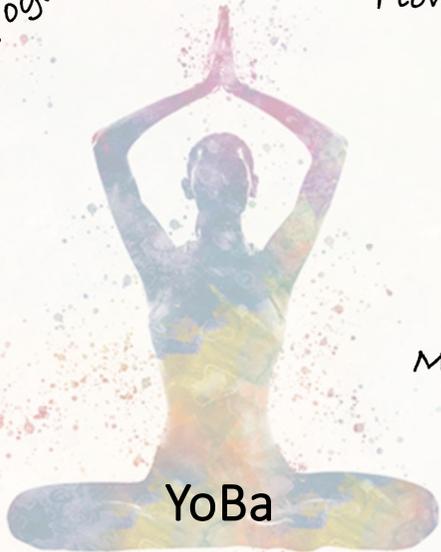
Hinzu kommen Übernachtungskosten 65.- /Person und Tag sowie Konsumationskosten

Yoga Retreat

Flow

Waldbaden

Meditation



YoBa

Yoga & Balance

QiGong

YinYoga

Genuss

Achtsamkeit



Sensitive Begleitung Wallis

Kreativität

Was dein Herz begehrt



Freude

Malatelier

Malen & Zeichnen

Schwuppen

Technik

Klettern

Basis – Advanced - Profi



Inklusives klettern

Fels

MSL



<https://sensitive-begleitung-wallis.com>

Klettern – Integration – Spass – Freude – am Leben teilhaben – gemeinsam – Bist du dabei?

In Kleingruppen – jeder ist willkommen – zusammen klettern – in einer Gemeinschaft – ein wöchentliches Treffen – oder ein Kurs mit Fokus – Klettercoaching auf Wunsch

Yoga für deine Bedürfnisse – komme zu dir nach Hause oder in dein Büro um dich im Alltag mit Mini-Übungen zu unterstützen oder um dir eine Yogastunde ganz individuell für dich anzufertigen

Den Alltag zur Seite stellen und die Schatztruhe der Entspannung öffnen und die Ruhe, den Frieden und die Freude geniessen

Finde Kurse und meine Geschichte hier:

www.sensitive-begleitung-wallis.com



Ich freue mich auf dich und lade dich auf individuelle Kurse nach deinem Wunsch ein. Lass es mich wissen.

Sandra

Klettern – Basis ☆ Advanced ☆ Profi

Kursinhalt

- Grundkurs - Schnuppern
- Einführung in den Vorstieg
- Klettertechnik Basis
- Fusstechnik
- Technikübungen - Technikkurs
- Sturztraining
- Klettern am Fels
- MSL
- Rissklettern
- Trad-Climbing
- Standplatzbau



YoBa Balance & Yoga Nidra



Entspannung und Regeneration

Vertiefe deine Balance und stärke deine Achtsamkeit, der mentale Aspekt ist in allen Bereichen des Lebens erlebbar. Ich schenke dir eine ausgleichende und ruhige Zeit.

Kurssprachen

Deutsch oder Englisch falls gewünscht

Yoga Nidra

Yoga Nidra dient der tiefen Regeneration und integralen Tiefenentspannung. Wir ruhen... und es wird ein Zustand von Wachsein und Schlaf zugleich sein. Lasse los! Eine Yoga Nidra Stunde entspricht in etwa eines vierstündigen, natürlichen Schlafes. Und Yoga Nidra steigert deine Immunabwehr.

Meditatives Gehen

Meditatives Gehen hilft uns aus dem schnellen Fluss des Alltagslebens auszutreten und langsamer sowie bewusster zu gehen. Der Körper baut Stresshormone ab und lässt den Atem ruhiger fließen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse im Yoga oder Meditieren.

Aufmerksames Wandern

Entspannung, Regeneration und die Sinne erleben

Kurssprachen

Deutsch oder Englisch falls gewünscht

Aufmerksames oder meditatives Wandern

Vertiefe deine Wahrnehmung. Die Natur und du selbst werden im jeweiligen Augenblick mit allen Sinnen erlebt. Das Miteinander wird gestärkt durch die gemeinsame Reise und wir lassen den Abend zusammen ausklingen. Ein Tag im Wald und in der Natur lassen dich vom Alltäglichen befreien, loslassen und regenerieren.



Kreatives Malen Zeichnen Gestalten

Schenke dir einen Moment der Kreativität. Jeder ist ein Künstler und fühle dich frei.

Kurssprachen

Deutsch oder Englisch falls gewünscht

Kreativität

Nutze deine kreative Seite für eine belebende Weiterbildung oder nimm dir die Stille zum Anlass mal abzuschalten und deine Kreativität mit neuen Inputs zu versorgen.

Und „Don`t worry... be happy... Jeder ist ein Künstler“. Alles ist eine Frage der Sichtweise und wir sind hier um uns mit Freude auszudrücken.

Malen und Zeichnen bringen deinen kreativen Geist in Schwung und lassen dich gleichzeitig entspannen.

Du brauchst für diese Stunde keine Vorkenntnisse... Lass dich überraschen und sei von dir selbst überrascht.

