

26-7606 Auszeit im Freien – Sanfte Bewegung, achtsames Erleben, neue Energie Ein Nachmittag mit smovey®-Ringen

Entgelt	29,50 €
Dauer	1x
Kursleitung	Susanne Falk
Bemerkungen	Bitte mitbringen: bequeme wetterangepasste Kleidung, Outdoorschuhe und eine Sitzunterlage Leihgebühr für smovey®-Ringe 2,00€ Treffpunkt: Parkplätze am Feuerwehrweiher Rehdorf, Gutzberger Str. entlang unter der S-Bahnunterführung durch bis zum Feuerwehrweiher
Kursort	, ,

Tauche ein in eine besondere Reise, die Körper, Geist und Seele sanft berührt. Umgeben vom beruhigenden Grün des Waldes, atmest du die heilende Kraft der Natur ein – mit jedem Schritt sinkt der Stresspegel, während innere Ruhe einkehrt. Die Luft schmeckt nach Moos und Freiheit, das Licht tanzt durch die Baumwipfel und deine Sinne erwachen.

Begleitet wirst du von einer zertifizierten smovey®-Trainerin und einer erfahrenen Naturcoachin, die dich mit achtsamen Impulsen und gezielten Bewegungen unterstützen, wieder in deinen natürlichen Rhythmus zu finden. Dabei kommen smovey®-Ringe als unterstützendes Fitnessgerät zum Einsatz – sie fördern durch Schwingung, Rhythmus und Aktivierung auf sanfte Weise Beweglichkeit, Koordination und Tiefenmuskulatur.

Dein Herz beginnt ruhiger, aber kraftvoller zu schlagen, dein Körper wird beweglicher, dein Geist klarer. Konzentration, Koordination und dein Immunsystem stärken sich wie von selbst – einfach, weil du da bist. Ganz im Moment. Komm mit uns auf eine kleine Wanderung mit großer Wirkung – wir freuen uns auf dich!

Wenn du keine eigenen smovey®-Ringe besitzt, kannst du diese gegen eine geringe Leihgebühr vor Ort ausleihen. Gib deinen Wunsch bitte bei der Anmeldung an.
Leihgebühr 2,00€ (bei Beginn bei der Kursleiterin vor Ort zu zahlen).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.06.2026	15:00 - 17:00 Uhr	Treffpunkt: Parkplätze Rehdorf Feuerwehrweiher

[zur Kursdetail-Seite](#)