

S.H.A.N.I.A.* – “AUS-Zeit – Boxenstopp für deine Seele“

Begleite uns bei dieser „Genuss-Wanderung“ durch das schöne Achantal im Chiemgau. Eine sicher unvergessliche, individuelle “Einfühlness-Tour” für Körper, Geist und Seele. Loslassen, Zulassen und sich gemeinsam mit uns, vertrauensvoll fallen lassen, in die weit ausgebreiteten Arme dieser wildromantischen **Landschaft im Chiemgau**. Viele Menschen sind im Alltag stets gefordert. Sei es in der Arbeit oder aber auch Zuhause. Das Leben liefert ständig Informationen, neue Aufgaben, Herausforderungen und deshalb ist fast Jede/r regelmäßig unter Stress. Dazu kommt ständiger Erfolgs- und Leistungsdruck. Anfangs wirkt sich dies hauptsächlich auf der psychischen Ebene aus, danach aber auch öfter auf der körperlichen Ebene. Erschöpfungszustände wie “burnout” und “chronische Depressionen” werden immer mehr zu Volkskrankheiten in unserer „Man“ - Gesellschaft. Etwas Zeit für Entspannung und Besinnung nehmen sich die wenigsten.

Unser Angebot ist eine Kombination von einfacher Wanderung mit ausgewählten **Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen** unterwegs, die Dich dabei unterstützen werden, das alltägliche “geplapper im Kopf” mal auszublenden.

Wir verlassen uns da ganz auf einen unserer enorm wichtigen Kooperationspartner, die einmalige Natur- und Kulturlandschaft des Achantals. Inmitten üppiger Vegetation führt uns der Weg oft an rauschenden Bächen entlang, aber auch hinauf durch den Wald und über saftig grüne Almwiesen mit herrlich duftenden Wildkräutern. Aus der Bewegung in die Ruhe, sich Entspannen bei einer Meditation und einfach mit allen Sinnen wahrnehmen was uns umgibt.

“Die Stille und Energie der Natur genießen und in Harmonie zu sich selbst finden!”

Wer an dieser “Wanderung” teilnehmen möchte, sollte bequeme und wetterfeste Kleidung, sinnvolles Schuhwerk, Proviant und eventuell eine Isomatte, Sitzkissen oder Decke mitnehmen.

Gerne planen wir für Dich und deine Gruppe eine individuelle Tour. Melde Dich einfach bei uns!

Nächste Termine: findest Du auf unserer Homepage, Rubrik „Angebote“

Start: 10.00 Uhr , Ende gegen 17.00 Uhr

Preis: **95,- € p. P.** (90,-€ m. gültiger Gästekarte der Ferienregion Unterwössen/Oberwössen)

Nur mit rechtzeitiger Anmeldung, spätestens 2 Tage vor dem Termin, ab 16 Jahre, mind. 4 TN, keine Haustiere

Treffpunkt: Unterwössen/ Oberwössen

wandern&mehr im Achantal

Casa Shania - Thomas Heim - Burgweg 18 - 83246 Unterwössen

Tel. 08641-6999635 – info@casa-shania.de - www.casa-shania.de

ERKENNEN – WAHRNEHMEN – WERTSCHÄTZEN – EINSPIREN – VERBINDUNG – FÜHLEN