

# Wandertage mit Qi Gong

Wir wandern durch Wälder und über Wiesen.

Wir sind achtsam nach Innen und Aussen.

Schulung der Körperwahrnehmung Atem Bewusstwerdung  
Rückverbindung zur Natur und die eigenen Lebensrhythmen fühlen

Nur wo Du zu Fuss warst,  
bist Du auch wirklich gewesen.

*J. W. Goethe*



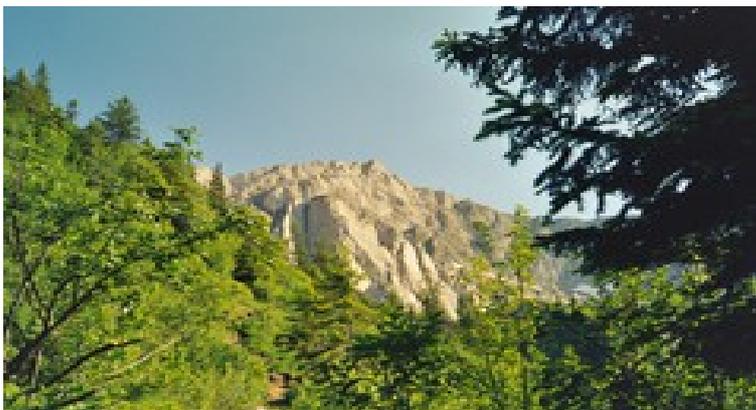
## Wanderung Vitznau – Grubisbalm Biohof – Station Grubisbalm

Samstag 14.Mai 2022

Treffpunkt: Vitznau Schiffstation, Eintreffen zwischen 10 Uhr bis 10.30 Uhr.

Wandertag Zeitplanung: Wir sind 5 Stunden unterwegs (1 Std. reine Wanderzeit, Aufstieg ca. 400 Höhenmeter), individuell zurück nach Vitznau entweder mit Zahnradbahn (Station Grubisbalm – Vitznau - nicht in der Tagespauschale enthalten) oder zu Fuss.

Kosten: Fr 95.-- (Qi Gong Begleitung) + Fr. 20.-- + Fr. 5.-- (Mittagessen und Geländenutzung Biohof Grubisbalm)



Auch der längste Marsch  
beginnt mit dem ersten Schritt.

*Laozi*

## Wanderung Eigenthal – Fräkmüntegg

Samstag 13.8.2022

Treffpunkt: Restaurant Eigenthalerhof, Eintreffen zwischen 10 Uhr – 10.30 Uhr. Postauto Nr. 71 ab Luzern Bahnhof bis Haltestelle Eigenthal Eigenthalerhof.

**Wandertag Zeitplanung: Wir sind 5 Stunden unterwegs ( 1.5 Std. reine Wanderzeit, Aufstieg ca. 400 Höhenmeter ), individuell zurück mit Pilatusbahn (nicht im Preis enthalten) oder zu Fuss**

**Tagespauschale : Fr. 95.-- (Mittagessen mitnehmen und unterwegs essen)**

**Qi Gong Begleitung**

**Dieter Reinhard [www.QiGongLuzern.net](http://www.QiGongLuzern.net) , Qi Gong Lehrer**

**Christina Birrer [www.christina-birrer.ch](http://www.christina-birrer.ch) , Naturfriseurin, Licht & Farbtherapeutin**

**Anmeldung [christina.birrer@gmx.net](mailto:christina.birrer@gmx.net) / [dieter.reinhard@bluewin.ch](mailto:dieter.reinhard@bluewin.ch)**

