

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



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)

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

J. W. Goethe



Wanderung Bahnhof Littau – Littauer Ried – Renggschlucht - Sonnenberg

Sonntag 11. September 2022

Treffpunkt: Littau Bahnhof, Eintreffen zwischen 10 Uhr bis 10.30 Uhr.

Wandertag Zeitplanung: Wir sind 5 Stunden unterwegs (1 Std. reine Wanderzeit, Aufstieg ca. 450 Höhenmeter), individuell zurück entweder mit der Sonnenbergbahn (nicht in der Tagespauschale enthalten) oder zu Fuss.

Kosten: Fr 95.-- (Qi Gong Begleitung) (Mittagessen mitnehmen und unterwegs essen)

Bitte wenden



*Wer ans Ziel kommen will, kann mit der Postkutsche
fahren, aber wer richtig reisen will, soll zu Fuss
gehen
J. Rousseau*

Wanderung entlang der kleinen Emme von Littau zum Kloster Werthenstein

Sonntag 9.Oktober.2022

Treffpunkt: Bahnhof Littau, Eintreffen zwischen 10 Uhr – 10.30 Uhr.

Wandertag Zeitplanung: Wir sind 5 Stunden im Flachland unterwegs

Tagespauschale : Fr. 95.--

**Qi Gong Begleitung Dieter Reinhard www.QiGongLuzern.net , Qi Gong
Lehrer**

**Christina Birrer www.christina-birrer.ch ,
Naturfriseurin, Licht & Farbtherapeutin**

**Anmeldung christina.birrer@gmx.net /
dieter.reinhard@bluewin.ch**

