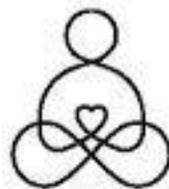




Sommer *Abenteuercamp* für Kinder und Eltern

Überlebenstraining mit Entwicklung der persönlichen Ressourcen

Wer ist heute noch in der Lage eine behelfsmäßige Unterkunft zu bauen, wenn er einmal ein paar Tage im Freien verbringen muss? Oder ein Lagerfeuer errichten, welches auch als Kochstelle genutzt werden kann? Einen Kompass schon mal selber gebaut? Wie sieht es mit den persönlichen Ressourcen aus, der inneren Kraft, der Verbundenheit zur Natur und der Fähigkeit sich in ihr zu bewegen? In unserem Programm verbinden wir ein spielerisches Erlernen von Überlebentechniken mit persönlichkeitsentfaltenden Übungen aus dem Shaolin Qigong und Yoga und schaffen damit eine qualitativ hochwertige, energispendende Nutzung der Sommerferien!



GESUNDHEIT
Leben
Bad Jungbrunn
www.dolomitenresort.at



Fokus der Sinne.

Termin: 23. August 2020 - 28. August 2020

Zielgruppe: Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Treffpunkt: Bad Jungbrunn



Inhalte Überlebenstechniken:

Feuer machen und Wasser reinigen
Unterkunftsbau im Wald
Erste Hilfe
Orientieren im Gelände
Zubereitung pflanzlicher und tierischer Nahrung

Inhalte Persönlichkeitsentwicklung:

Kräfte sammeln, Gesundheit aufbauen – Shaolin Qi Gong
Gleichgewicht zwischen Körper und Geist – Hatha Yoga
Energie Aktivierung – Surya Kriya
Innere Disziplin – Sadhana
Waldbaden – der intuitive Wohnraum
Atemtechniken – Pranayama
Stärkung des Körpers – Asanas
Die wärmende Lebensenergie - Qi

Kosten:

6 Tage-Programm inkl. Übernachtung mit Halbpension im Waldhotel Bad Jungbrunn:

€ 850,00 für Erwachsene

€ 820,00 für Kinder bis 14 Jahre

6 Tage-Programm ohne Übernachtung inkl. Mittagsjause: € 450,00

Tageweise Teilnahme möglich! Preis pro Tag und Person: € 75,00

Preise pro Person und inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer, excl. Ortstaxe € 2,00 ab JG 2005

*Bei Fragen stehe ich unter der Telefonnummer
+43 (0)664 5426753 gerne für dich bereit.*