

# FrühlingsErwachen

Samstag 4. Mai 2024 | 10.00 - 16.00 Uhr  
Feuerstelle Seedorf-Heitirain

Wie die Natur im Frühling:  
In Verbindung & Bewegung kommen,  
wachsen & sich entfalten

Prozessbegleitung mit  
kreativen Naturerfahrungen,  
Yoga-Elementen & Achtsamkeit

Daniela Luvisutti: [www.fiordaliso.ch](http://www.fiordaliso.ch)

Laurence Zbinden: [www.adnaturam.info](http://www.adnaturam.info)



Möchtest du dir einen Tag lang Zeit für dich schenken & in Verbindung mit dir selbst kommen?

Fühlst du dich manchmal überfordert, verzettelt oder startscheu?

Möchtest du deine Energie gerne bündeln, um mit Herzenskraft wachsen & wirken zu können?

## Inhalt

An dieser eintägigen Veranstaltung wirst du in deinen Prozessen begleitet mit allem, was der Wald & die Natur für dich bereit halten. Mit achtsamen Übungen erhältst du Inspiration & gewinnst mit stärkenden Yoga-Elementen an Klarheit für dein Wirken.

## Treffpunkt

Um 10 Uhr an der Haltestelle Baggwil, Graben – Seedorf BE.

Der Weg zur Feuerstelle Seedorf-Heitirain & zurück (20 Min.) ist Teil des Programms. Sie liegt in einer Lichtung im Frienisbergwald. Es gibt einen geschützten Aussenbereich. Bei sehr schlechter Witterung wird die Veranstaltung verschoben.

## Kosten

CHF 190.- (inkl. einfaches Mittagessen, Tee und kleinen Snacks)

Bei kleinem Budget mit oder ohne Kulturlegi bitte Kontakt aufnehmen.

## Info und Anmeldung

Daniela: kontakt@fiordaliso.ch | 078 732 60 03 oder

Laurence: zbindenla@gmail.com | 079 374 17 51

Anmeldefrist bis 26. April 2024

## Ausblick

23. Juni 2024 | 10.00-16.00

SommerErnte: Für sich sorgen & Fülle geniessen

Feuerstelle Seedorf - Heitirain

14. - 15. September 2024 (2-tägig)

HerbstRückzug: Entschleunigen & loslassen

Ägstershüttli, Gantrisch

