

BrainWalking („Mental-Wandern“)

Erleben Sie die Natur auf eine besondere Weise!

Ein „Ganzjahres-Programm“, denn unsere Natur im Frankenwald ist immer idyllisch schön! Tauchen Sie mit mir ein in ein unvergessliches Naturerlebnis.

- 👉 Stimmen Sie ihre Sinne frei und glücklich in der Natur mit... Sehen – Hören – Fühlen – Riechen – Schmecken.
- 👉 Leicht & Locker, auch mal lachend in freier Natur bewegen, ist Lebensfreude pur.
- 👉 Mit viel Spaß und sehr großer Freude trainieren Sie dabei auf spielerische Art ihr Gedächtnis.
- 👉 Mental-Wandern ist für alle geeignet, die Körper und Geist fit halten wollen. Es wird weder schnell, noch sehr weit gewandert. Der Zeitrahmen hat nichts mit der Streckenlänge zu tun.

Infos & Tipps:

Kleidung nach Wetterlage (Regen-/Kälteschutz?), Schuhe fürs Gelände (Profilsohle!), ein Getränk?, ein kleiner Rucksack.

Beispiel: 8,00€ / Person (mindestens 3 Personen)



NordicWalking

Ihr NordicWalking-Erlebnis in den schönsten Landschaften Oberfrankens – einfach traumhaft!

- 👉 Mit Freude, Spaß und Stöcken schönste und gesündeste Natur übers gesamte Jahr mit Vielfalt erleben, um Körper und Geist zu stärken. Glücksgefühle und Energie tanken, in Frankens Landschaften.
- 👉 Sie können NordicWalking leicht erlernen, ihre Technik verbessern oder einfach die Natur genießen, sowie Land und Leute kennenlernen.
- 👉 NordicWalking richtig ausgeübt ist Gelenkschonend und kann ihre Wirbelsäule von Neuem festigen. Mit besserer Ausdauer stärken Sie ihre körperliche Fitness und das Immunsystem. Auf Fettverbrennung und Muskelaktivierung freut sich ihre Figur.

Infos & Tipps:

Schuhe fürs Gelände und wetterbedingte Kleidung, Rucksack mit Wechselwäsche, Handschuhe?, Getränk. Eigene Stöcke erforderlich - Leihstöcke möglich.

Beispiel: 2-Stunden-Training, ab 5,00€ / Person.
3 Stunden-Intensivkurs oder Anfängerkurs: 25,00€ / Person.



LachYoga

Entdecke die wundersame Kraft des Lachens, denn Lachen:

- 👉 macht glücklich
- 👉 bringt neue Energie
- 👉 hilft Stress abzubauen
- 👉 beugt Krankheiten vor (z.B. Burnout-Syndrom)
- 👉 verhilft zu positiver Grundeinstellung
- 👉 bewirkt eine merkbar bessere Ausstrahlung
- 👉 ist ein guter Anlass, Leute kennenzulernen
- 👉 weckt Kreativität und **Lebensfreude**

Infos & Tipps:

Bequeme Kleidung, Indoorschuhe oder rutschfeste Socken. WICHTIG: Wasser zum Trinken

Beispiel: ab 8,00€ / Person, individuell bei Gruppen-Anmeldungen.

