



ATEM-WEG

Richtig atmen. Besser leben.

Geführte Atemweg Wanderung

Ausbrechen aus der Hektik.

Eintauchen in die Natur

Als Initiantin vom Atemweg begleite ich alle Bewegungsfreudigen auf dem Atemweg. Auf unserem Rundgang bietet sich die Möglichkeit, Körper- und Atemübungen bei frischer Waldluft mitzumachen. Nicht die Leistung, sondern der Spass, die Verbundenheit mit der Natur, bewegt und atmend, mal aktiv, mal passiv ist unser Ziel.

- Treffpunkt:** Parkplatz Schützenhaus;
Hofstrasse, 5745 Safenwil
- Start/Dauer:** pünktlich um 09.30Uhr,
2 Stunden
- Anforderung:** gute körperliche Verfassung
100m Aufstieg / Abstieg auf
Waldtreppe und Waldpfade.
- Bekleidung:** Sportlich, mit gutem
Schuhwerk, der Witterung
angepasst.
Trinkflasche, Rucksäckli.
- Kosten:** Topfkollekte für Infrastruktur
Atemweg

Atemweg- Führung- eine sinnvolle Aktivität

In den Waldgebieten Safenwil, Oftringen, Uerkheim, Zofingen



Jeweils an folgenden sechs Sonntagen:

26. Mai / 30. Juni / 28. Juli / 25. August /
29. September / 27. Oktober 2024

Melde dich für alle oder auch nur für einzelne Daten an.

Gut zu wissen:

Die Führung findet bei jeder Witterung statt (ausser bei Dauerregen, Sturm, Gewitter).

Nach der Führung besteht die Möglichkeit, fakultativ aus eigenem Rucksack zu grillieren.

Jede Haftung wird vom Veranstalter ausgeschlossen.

Anmeldung & Auskunft

Lisbeth Bloch: 062 751 07 45

E-Mail: info@atemweg.ch oder

Ich freue mich auf dich!