



Energiequelle Wald Fonte di energia: la foresta

MONTAG/LUNEDÌ

12.05. | 26.05. | 09.06. | 23.06. | 14.07. | 21.07. | 28.07. | 04.08. | 11.08. | 18.08. | 25.08. | 01.09. | 15.09. | 29.09.2025

Ein Waldspaziergang der besonderen Art

Ein Waldspaziergang stärkt Immunsystem und Herz, baut nachweislich Stress ab und steigert das Wohlbefinden. Unsere Bewegungstrainerin Evi begleitet dich dabei und zeigt ganz nebenbei, wie du inmitten von weichem Moos, knorrigen Wurzeln und harzigen Bäumen tolle Übungen für Körpermitte, Rücken und Rumpf machen kannst, um deinen Körper wieder zu erden. Ganz nach dem Motto „Mit Entschleunigung zu neuer Energie“.

Dauer: 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Informationsbüro Hafling, St. Kathrein Str. 2A

Kosten: 15,00 € (für Kinder unter 14 Jahren kostenlos)

Mindestteilnehmerzahl: mind. 2 Personen

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung und Schuhwerk, Regenschutz

Info & Anmeldung: innerhalb 10.00 Uhr des Tages der Veranstaltung im Infobüro Hafling oder online auf hafling.com

Bei jeder Witterung

Una passeggiata speciale

Una passeggiata nella foresta rafforza il sistema immunitario e il cuore, riduce lo stress e aumenta il benessere. La nostra allenatrice Evi vi accompagna e mostra esercizi per rinforzare la muscolatura del tronco, della schiena e delle gambe circondati da radici, muschio ed alberi – e come rimettervi a terra. Secondo il motto

“Rallentare per ritrovare nuova energia”.

Durata: ore 14.00 – 16.00

Ritrovo: Ufficio informazioni Avelengo, Via S. Caterina 2A

Prezzo: 15,00 € (gratuito per bambini sotto i 14 anni)

Numero di partecipanti minimo: min. 2 persone

Da portare: abbigliamento e calzature sportive, abbigliamento da pioggia

Iscrizione: entro le ore 10.00 del giorno dell'evento presso l'ufficio informazioni Avelengo o online su hafling.com

Si terrà con qualsiasi tempo