

# Outdoor-Wellness

9-11 Juni 2023



KOMM UND ERHOL DICH IN DER  
MITTE DER NATUR.  
NATURSAUNA , LECKERE MENÜS  
AUF DEM FEUER UND NÄCHTE IM  
FREIEN HIMMEL ERWARTEN DICH!

# Informationen

- Treffpunkt am Freitag 09. Juni gegen 16.00 Uhr in Giffers, Kanton Freiburg. Schluss am So gegen 14.00 Uhr
- Nur Sa-So auch möglich
- Zweisprachige Gruppe D-Fr, ca 10 P.
- Geplantes Programm, welches nach den Wetterbedingungen angepasst wird:
  - Feuerkochen
  - Nächte unter Bläichen im freien Himmel
  - Bauen einer Hütte für die Natursauna und eines Holzhaufens, um die Steine zu erhizen. Sauna geniessen
  - Angeleitete Meditation, Yoga und andere Aktivitäten rund um das Wohlbefinden
  - Zeit für sich
- Preis: Lebensmittelkosten, freier Betrag für die Begleitung (Richtpreis: 100 - 180.-, je nach persönlichen Möglichkeiten)
- Weitere Informationen und Anmeldung bis am 22. Mai via Webseite oder unter 079 374 17 51 / zbindenla@gmail.com

Bis bald!  
Laurence

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

