



SEELSORGEEINHEIT
APPENZELL



Wie geht's dir?

Sommerzeit

Raus – Durchatmen – Auftanken

Freitag | 10.07.2026 | 13.45 - 16.00 Uhr

**Treffpunkt: Parkplatz Resort Hof Weissbad
Im Park 1 | 9057 Weissbad**



**Bewegung
verbindet**



Sommerzeit: Raus – Durchatmen – Auftanken für Seniorinnen und Senioren

Lust auf etwas Neues? Wir laden Sie ein zu einer wohltuenden Auszeit im Sommer, draußen in der Natur.

Mit einfachen Übungen, die wir mitnehmen und später auch zu Hause machen können, bleiben wir körperlich in Bewegung. Durch Atmungs- und Entspannungsübungen bringen wir Körper und Geist in eine Einheit und finden innere Ruhe. Mit Naturmaterialien aus Wald und Fluss entdecken wir in einem kleinen Landartprojekt unsere Kreativität. Gemeinsam, mit Freude und Leichtigkeit, geniessen wir die Natur, tanken neue Kraft.

Die Seelsorgeeinheit Appenzell mit der Kampagne «Chomm verzöll doch» und die Arbeitsgruppe «Bewegung verbindet» laden herzlich alle interessierten Seniorinnen und Senioren ein. Kostenlos und unverbindlich. Bei jedem Wetter.

Voraussetzung: Laufen und Bewegen auf ebenem Waldweg und Waldboden. Draussen sein in der Natur für ca. 2 Stunden.

Kleidung: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe auch für Waldboden geeignet

Kursleiterinnen: Monika Mock und Andrea Brodbeck

Anmeldung: bis 3. Juli bei Monika Mock

Kontakt: Monika Mock

079 511 52 17 | mmock@bluewin.ch | www.monika-mock.ch