



# stärke dich.

Für aktive Erholer, die innere Kräftigung suchen

Wanderworkshop, 27.-28. Juni 2020 auf dem Niederbauen NW

**Die Junisonne lädt dich ein, dir Momente bewegter Erholung in den wunderschönen Gegenden des Niederbauens zu gönnen.**

**Frei atmen, entspannen, neue Kraftquellen erschliessen, eine gute Abwechslung zwischen Stille und Austausch führen dich zu innerer Ruhe, Klarheit und Stärke.**

**Dieses Workshop eignet sich für all jene, die einen Tapetenwechsel brauchen und frische Energie sowie Inspiration suchen.**

**Durch das gemütliche Wandern entdeckst du die Power aus der Lockerheit und du lädst deine Batterien für dein nächstes Vorhaben wieder auf.**

## An diesem Wochenende ...

- Dank dem Gehen durch die eindrucksvolle Berg- und Seelandschaft wirst du auf Entdeckungstour zu deinen **Stärken und Ressourcen** geführt
- nutzt du die **Kraft des tiefen Atmens** und verbindest dich mit der Qualitäten dieser Jahreszeit: Das energispendende **Feuer** der Sonnensommerwende
- lernst du gleichzeitig, dich so zu entspannen, dass lästige **Emotionen** gemildert und **störende Gedanken** neutralisiert werden
- richtest du deine Aufmerksamkeit nach innen und wirst **widerstandsfähiger gegen Ablenkungen und Energieräuber**
- förderst du die **Entwicklung neuer Ideen** und dein allgemeines **Wohlbefinden**
- **Anmeldung bis 29. Mai 2020** an [lara@laramandioni.ch](mailto:lara@laramandioni.ch) / 079 253 56 86

## Gastgeber und Infos

- Ort Berggasthaus Niederbauen  
Familie Ineichen  
6376 Niederbauen
- Zeit Samstag, 27. Juni, 9.00 Uhr  
Talstation Seilbahn Niederbauen in Emmetten, bis Sonntag, 28. Juni, ca. 16.00 Uhr, Stockhütte Bergstation
- Preis CHF 335.- pro Person  
exkl. Kost, Logie und Seilbahnen

Einige Doppelzimmer mit Frühstück sind für dich bis zur Anmeldefrist vorreserviert. Sie sind deinerseits direkt mit dem Gastgeber zu buchen und abzurechnen.

Doppelzimmer zur Einzelbelegung: CHF 85.-  
Doppelzimmer zur Doppelbelegung: CHF 69.-

Abendessen à la carte

Durchführung ab 3 Personen

**Meine professionelle Begleitung wirkt auch, ohne deine Anliegen den anderen mitteilen zu müssen. Diskretion ist gewährt.**

**Deine Fragen beantworte ich gerne persönlich, melde dich einfach bei mir.**

**Detailinformationen erhältst du nach deiner Anmeldung.**

**Ich freue mich auf dich  
Lara**



**laramandioni**  
bewegt lösend

# 1

**Wer stark ist,  
kann sich erlauben,  
leise zu sprechen.**

Theodore Roosevelt

# 2

Gehend, beobachtend und  
fühlend bist du in der Natur  
unterwegs.

Vieles kannst du von ihr  
aufnehmen, vieles abgeben,

**Balance ist alles.**

Die gewonnene Leichtigkeit und  
Lockerheit bahnt dir den Weg zu  
mehr Ruhe, Selbstvertrauen und  
Tatkraft.

Bist du bereit für deinen  
nächsten Schritt im Leben?



# 4

Wir bewegen uns auf gut  
ausgebauten Bergwanderwegen.

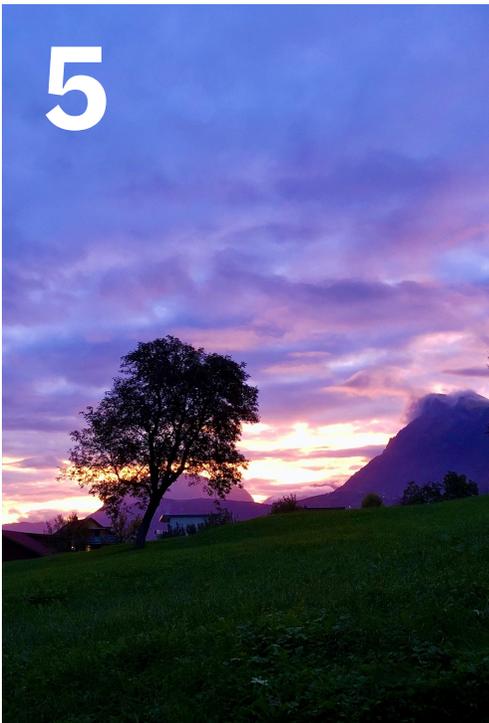
Die effektive Gehzeit pro Tag  
beträgt 3 – 4 Std für max. 500  
Höhenmeter Aufstieg.

Die Wanderungen werden der  
Witterung und Situation  
angepasst.

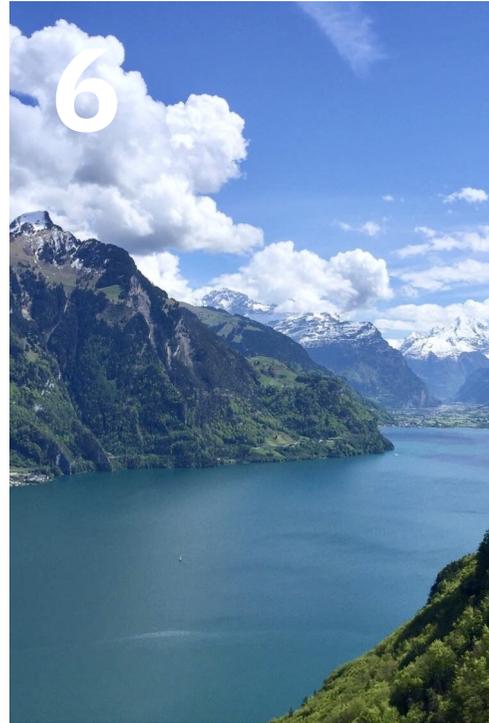
Neben dem Gehen gibt es  
ausreichende Momente der Ruhe  
und Stärkung mit der Natur.

Fühlst du dich nicht trittsicher?  
Melde dich bitte bei mir.

# 5



# 6



# 7

**Das sind die  
Starken, die unter  
Tränen lachen,  
eigene Sorgen  
verbergen und  
andere glücklich  
machen.**

Franz Grillparzer

# 8

Faltvorlage

