



Tag der Offenen Türen – sich verbinden, lernen und geniessen
Samstag, 25. Juni 2022 in Grellingen
mit Amanda Gasser und Iris Uderstädt

Treffpunkt

11.00 Begrüssungsapéro, Einführung & Musik	Südhang
11.30 Meditation mit Iris (für Erwachsene)	Südhang
12.00 Fuchsweg-Parcours mit Amanda (für alle)	Südhang
12.30 Suppe am Feuer (für alle)	Ewaluli
14.00 Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ mit Iris Spiel für Kinder mit Amanda	Südhang Ewaluli
14.45 Kaffee, Kuchen & Musik	Südhang
15.30 Waldspazierung mit Märli, Qigong für alle	Südhang
17.00 Austausch am Feuer mit Suppe und Stockbrot	Ewaluli

Der Anlass ist gratis, Spenden sind willkommen.

Treffpunkte (jeweils 10 Min. voneinander entfernt, verbunden mit dem „Fuchsweg“):

Iris Uderstädt, mindful@work Haus am Südhang, Nenzlingerweg 26, 079 800 84 22

www.mindfulatwork.ch

Amanda Gasser, Ewaluli-Garten, Neuenackerweg 4, Grellingen, 079 690 45 57

www.ewaluli.ch

Iris Uderstädt

Was ist wirklich wichtig?

Mit dieser Frage im Hintergrund unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg zu nachhaltiger Gesundheit, Klarheit und Lebenskraft.

Ihre Selbstheilungs- und Selbstgestaltungskräfte stehen dabei im Mittelpunkt.

Im Einzel-Setting setze ich Feldenkrais, Coaching und Trauma-Therapie ein.

In Gruppenkursen und Seminaren kommen „Bewusstheit durch Bewegung“ (Feldenkrais-Methode), Meditation und diverse Achtsamkeitspraktiken zum Einsatz.

Melden Sie sich gerne zu einem kostenlosen Informations-Gespräch an: +41 79 800 84 22
info@mindfulatwork.ch
www.mindfulatwork.ch



Amanda Gasser

Die Natur ist unsere Heimat. Wir Menschen sind Teil der Natur. Sich in der Natur aufzuhalten tut uns Menschen gut. Es wirkt stressreduzierend, ist natürlich und harmonisch. Wir brauchen die Natur.

Kinder lernen von und in der Natur Vieles, was sie im Leben brauchen, natürlich spielend, mit allen fünf Sinnen, selbstbestimmt und damit mit Freude und Begeisterung.

EWaLuLi (ErdeWasserLuftLicht) steht für den Wunsch, dass unsere Kinder draussen frei spielen dürfen und die Natur mit den anderen Menschen, Tieren und Pflanzen entdecken. Das Angebot wird erweitert und angepasst.



info@ewaluli.ch
www.ewaluli.ch

