

8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

21-140	Nordic Walking für Anfänger/innen, Herbst 21	Wir treffen uns an drei Mittwochmorgen für ein erstes Kennenlernen der Nordic Walking-Technik.
	<i>Mieke Schwenk</i>	
21-141	Nordic Walking für Anfänger/innen, Frühjahr 22 (Jan 22)	Wir treffen uns an drei Mittwochmorgen für ein erstes Kennenlernen der Nordic Walking-Technik.
	<i>Mieke Schwenk</i>	
21-142	Nordic Walking - Treff	Dieser Treff ist für Personen, die die Nordic Walking-Technik kennen und zügig gehen können.
	<i>Mieke Schwenk</i>	
21-144	Wandern im Aargau	Aargau – zu Fuss durch Grafschaften und Ämter
	<i>Rolf Maurer</i>	
21-145	Schneeschuhwandern	Wir wandern auf offiziellen Schneeschuhtrails in den Voralpen und im Jura.
	<i>Chantal Klinkenbergh Hans Linder</i>	
21-146	Japanisches Bogenschiessen (Kyudo)	Kyudo schult Gelassenheit. Es schärft die innere Wahrnehmung und verbessert die Bewegungskoordination.
	<i>Hans Geissberger</i>	
21-147	Feldenkrais	"Körper und Geist in Bewegung" von Moshé Feldenkrais ist eine Bewegungsmethode auf wissenschaftlicher Grundlage.
	<i>Esther Lehmann</i>	
21-148	Atem und Achtsamkeit	Gelassen, zentriert und fokussiert sein durch regelmässige Atem- und Achtsamkeitspraxis
	<i>Lilo Ramser</i>	
21-149	Einstieg in die Meditation	Es gibt viele verschiedene Meditations-Techniken. Ich werde einige vorstellen die sich besonders für Einsteiger eignen.
	<i>Esther Uhlmann</i>	
21-151	Glücklich bis ins 101. Lebensjahr	Willst Du 101 Jahre alt werden?
	<i>Esther Uhlmann</i>	
21-152	Schneeschuhwandern 2	Wir wandern auf offiziellen Schneeschuhtrails in den Voralpen und im Jura.
	<i>Adrian Stucki Mieke Schwenk</i>	