



### **Achtsames Wandern im März**

- Treffpunkt:** **Samstag, 2. März 2019, 11.00 Uhr**  
vor dem **Krombachsaal** auf dem Gelände des PZA
- Strecke:** Krombach, Mühlequartier Herisau, Nieschberg
- Wanderzeit:** **1,5 – 2 Stunden** reine Wanderzeit.  
Dazwischen Pausen +  
Kleine Achtsamkeitsübungen in der Natur.
- Schluss:** **zwischen 14.00 + 15. 00 Uhr**
- Anforderungen:** Wer mitkommt, sollte die **Wanderzeit** in einem entspannten Tempo **gut bewältigen können**.
- Mitbringen:** Pick-Nick, gute Schuhe, Trinkflasche
- Anmelden:** Bis Freitag, 1.März 2019  
**telefonisch bei Michael Seitz**  
**079 906 19 95**
- Leitung:** **Pfr. Michael Seitz,**  
reformierter Klinikseelsorger im PZA