Baden

„Baden“ im Eichtalpark –

Entspannt bewegt auf die sanfte Tour



Foto: © FdE

Parkbaden heißt das neue Achtsamkeits- und Stretching-Programm im satten Grün des Eichtalparks. Ellen Burger begleitet den achtteiligen Gesundheitskurs als erfahrene Gruppenleiterin durch den morgenfrischen Park. Gönnen Sie sich dieses Labsal für den gesamten Organismus, gerade für die wärmere Jahreszeit!
Wem ein Fitness-Parcours zu anstrengend ist, findet hier eine Alternative.

Regelmäßige Aufenthalte im Grün der Parklandschaft beleben und entspannen die Großstadtmenschen. Bereits eine halbe Stunde leichte Bewegung und gezielte Atemübungen können den Stresspegel messbar senken.
Wer mit allen Sinnen die Natur genießt, wird daraus für den Alltag neue Energie schöpfen und Wohlgefühl verspüren. Die ätherischen Öle von Bäumen, Blüten und Sträuchern wirken positiv auf das Immunsystem und stärken die Widerstandskräfte. Ein zusätzliches sanftes Stretching sorgt dafür, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen.
Kein Wunder also, dass dieses ganzheitliche Training in größeren Parkanlagen oder im Wald immer beliebter wird. Nun also auch im Eichtalpark!

Bald ist „Anbaden“, sind Sie dabei?
Start am 16. Juni, jede Woche dienstags von 9:30 Uhr eine Stunde (bis 4. August).
Kostenbeitrag: 8x 5 € nach der 1. Probestunde. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Ellen Burger, Dipl. Sportwissenschaftlerin und Präventionstrainerin freut sich über Ihre Anmeldung ab sofort: elbe1408@gmail.com oder mobil: +49 1578 510 28 78

Willkommen im Eichtal!

Treff am KULTORHAUS, Ahrensburger Str. 14, 22041 Hamburg
HVV-Bus 9, Eichtalstraße

Eine Veranstaltung von fde freunde des eichtalparks e.v. gefördert durch Hamburg Bezirksamt Wandsbek