

Flliessende Ruhe am See

Erleben Sie eine abwechslungsreiche und anregende Wanderung durch Wälder und Wiesen entlang des Murtensees.

Mit jedem Schritt kehren Ruhe und Entspannung ein. Die Atmung fliesst tief, die Gedanken werden freier und es entsteht ein Gefühl der Achtsamkeit und Harmonie.

Den Ausflug in die Natur beenden Sie mit dem Praktizieren von Yoga unter freiem Himmel an einzigartiger Lage direkt am See. Die bewusste Arbeit mit dem Körper hilft die Eigenkompetenz für das körperliche und emotionale Wohlbefinden zu entwickeln. Die Gedanken werden freier, Alltagsballast wird abgestreift und der Blick auf das Wesentliche geschärft – ein Gewinn an neuen Erkenntnissen.

Je nach Wetter nehmen Sie auf der Terrasse mit herrlicher Panoramasicht auf die Mont Vully Region oder im stylvollen Restaurant des Hotels Murtenhof & Krone das ausgewählte Fischhändler Menu inkl. Wein- und Getränkebegleitung ein und lassen den Tag genussvoll ausklingen.



balance coaching justyou

Nadja Treier

Dipl. Bewegungs- und Entspannungscoach

Eidg. Dipl. Yogalehrerin

Wilerweg 34, 3280 Murten, Mobile 079 641 85 39

info@just-you-coaching.ch, www.just-you-coaching.ch