

Tage des Zuhörens

14.3. - 16.3.2024

Das Leben bewusst
wahrnehmen und
geniessen.



Natur-Erwachen mit allen Sinnen (14.3.2024)

Ein morgendlicher Spaziergang durch die Jurapark-Landschaft. Entdecken Sie Farben, Düfte, Geräusche und Geschmäcker. Mit fachkundiger Begleitung.

Zuhören und der Natur lauschen (14.3.2024)

Ein gemütlicher Spaziergang am Nachmittag der Aare entlang. Der Natur lauschen und einander zuhören. Mit fachkundiger Landschaftsführerin.

Geführte Achtsamkeits-Velotour durchs Seetal (16.3.2024)

Lassen Sie sich mit allen Sinnen auf den Moment in der Natur ein. In Begleitung eines Achtsamkeitstrainers.

Weitere Infos
und Anmeldung:
143.ch/aktuelles



Tel 143 – Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn

Postfach | 5000 Aarau | 062 824 84 44 | aarau@143.ch | 143.ch | IBAN CH17 0900 0000 5000 0603 1