



Für alle, die mit dem Laufen anfangen oder wieder einsteigen möchten

LAUFSEMINAR

Move to relax

**Laufen als Entspannungstechnik –
Eine Auszeit am Starnberger See**

19. bis 21. März 2027

Landhotel Huber am See, Ambach

Move to relax
19.3.–21.3.2027



In diesem Seminar erfahren Sie, wie entspannend und erfrischend zugleich **langsames, bewusstes Laufen** wirken kann. Gepaart mit Entspannung und Achtsamkeit in der Natur ergibt sich die Möglichkeit, einmal richtig aufzutanken. Die magische Atmosphäre des Sees trägt ihren Teil dazu bei.

Das Seminar richtet sich an untrainierte Laufeinsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen sowie an alle, die sich entspannt bewegen möchten. Alle Übungen und Bewegungsangebote lassen sich wunderbar direkt in den Alltag integrieren. Die geplanten Bewegungseinheiten passe ich der Fitness der Teilnehmer und dem Wetter an.

Im Anschluss an das Seminar biete ich regelmäßigen Austausch incl. Entspannung und Achtsamkeit per Zoom in der Gruppe oder einzeln an.

Beginn: Freitag 19.03.2027 um 15:00 Uhr
Ende: Sonntag 21.03.2027 gegen 13:00 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen
Anmeldung: bis zum 27.01.2027
Seminargebühr pro Person: 175,00 Euro incl. Raummiete für den Seminarraum
Ort: Landhotel Huber am See, 82541 Ambach am Starnberger See – www.landhotel-huber.de

Ein Zimmerkontingent ist reserviert (EZ: 85,00 Euro, DZ: 165,00 Euro je incl. Frühstück /pro Nacht).
Mit verbindlicher Anmeldung wird auch die Zimmerbuchung von mir an das Hotel weitergeleitet.

Hotel- und Restaurantkosten sind nicht im Seminarpreis inbegriffen.

Entspannt –Laufen.de

mit **Martina Schreiber**
Lauftherapeutin (DLZ), Heilpädagogin, NLP-Practitioner, Entspannungstrainerin
info@entspannt-laufen.de
www.entspannt-laufen.de
Tel. 0176 54429867