



# Naturbegegnung – AuszeitTag

## Gönn dir eine Auszeit in der Natur!

Gemeinsam geniessen wir das draussen sein, den Kontakt mit den Elementen und der Landschaft.  
Wir sind unterwegs in Langsamkeit und nehmen uns Zeit zum Verweilen und Eintauchen.

Die Langsamkeit lädt dich ein zu entschleunigen und in jedem Schritt zu entspannen. Dabei entsteht ein Raum für Begegnungen mit anderen Menschen, der Natur um uns und vor allem mit dir selbst.

Impulse aus dem Focusing und der Naturarbeit begleiten uns dabei.  
Ein Tag, der dich stärken wird und auftanken lässt für dein Alltagsleben.

**Daten 2026: So. 01. Feb. / So. 01. März /  
So. 12. April / Sa. 06. Juni / So. 18. Okt.**

jeweils von 09.00 - 16.30/17:00 Uhr, an einer ÖV-Haltestelle



**Ort:** Wird kurz vorher bekannt gegeben. (Wir wählen einen Ort, der zentral gelegen und aus verschiedenen Richtungen mit ÖV gut erreichbar ist)

**Kosten:** CHF 70 - 140, nach Selbsteinschätzung

**Weitere Infos und Anmeldung:**

Jeanne Vera Caspar und Hansueli Windlin  
078 712 69 77 / [naturgrund@hotmail.com](mailto:naturgrund@hotmail.com)

[www.naturgrund.ch](http://www.naturgrund.ch) oder [www.naturbegegnung.ch](http://www.naturbegegnung.ch)