



Den Kontakt mit dem Boden wieder herstellen.

## **Erden – eine Form der Entspannung, um sich selbst zu finden.**

Täglich gehen uns mehr als 60'000 Gedanken durch den Kopf. Wir stehen unter Strom und zu viel elektrische Spannung und Elektrosmog macht uns kribbelig, aggressiv, nervös und schlussendlich krank.

Dabei verlieren wir den Blick auf das Wesentliche. Erden oder "Grounding" bedeutet auf den Boden zurückkommen. Wir nutzen die Meditation und nehmen uns eine Auszeit.

Mutter Erde versorgt uns mit allem, was wir brauchen. Es ist höchste Zeit, den Fokus zu ändern, doch einfach sein und sich selbst neu einzuordnen erfordert Mut. Machen wir gemeinsam den ersten Schritt!

Wann: Donnerstag, 26.06.2025 von 15.00 h bis 16.30 h

Wo: Treffpunkt ist das Gartenrestaurant Hafepintli in Därlichen.  
Der Witterung entsprechende Outdoor-Bekleidung.

Kosten: Fr. 30.00 inkl. kleinem Zvieri



### **Brigitte Schick**

Gastgeberin, Fitnessinstruktorin FA, Group Fitness Instruktorin,  
Ausgebildet in autogenem Training, Hypnose, Schmerztherapie  
und verschiedenen Massagetechniken

Sport und Fit Center, Höhweg 17, 3800 Interlaken  
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch  
www.sportundfit.ch

