

18.06.2017 – 08:00 Uhr

Sinnieren und Flanieren: Themenspaziergänge durch die «Tankstelle Wald» mit Simone Niggli-Luder



Laufen (ots) -

Sinnieren und Flanieren, das ist ein Spaziergenuss sondergleichen. Schon die alten Griechen haben sich auf diese Weise sinnierend und flanierend und auch Sie haben die Möglichkeit, auf einem Spaziergang spannenden Gesprächen zu lauschen. Lassen Sie sich inspirieren, bleiben Sie entspannt und geniessen Sie die Musse, auf den Themenspaziergängen der EGK-Gesundheitskasse

Zahlreiche Besucherinnen und Besucher haben wir seit April auf unseren Themenspaziergänge zum «Sinnieren und Flanieren» inspiriert. Mit Tatort-Kommissarin Delia Mayer, Ex-Lunik-Sängerin Jaël Galli und Musiker GUSTAV wurde der «Glücksfaktor Singen» mit der eigenen Stimme ausprobiert. Es wurden in der Zürcher Altstadt Kanone gesungen und im Rathaus in Bern die Akustik getestet. Die «Essbare Stadt» durften wir uns mit Guerilla-Gärtner Maurice Maggi, Wildpflanzenexperte Jürg Hädrich und Kräuterfachfrau Marlène Galletti auf der Zunge zergehen lassen. Sprichwörtlich: Denn viele der (Un-)Kräuter, die am städtischen Strassenrand wachsen, sind unerwartete kulinarische Köstlichkeiten.

Kein Lärm, kein Stress

Ab dem kommenden Mittwoch, 21. Juni lädt das dritte Sinnier-Thema zum Flanieren ein: Mit der 23-fachen OL-Weltmeisterin Simone Niggli-Luder, der Gesundheitsbotschafterin der EGK, schnuppern wir Sommerluft in der «Tankstelle Wald». Zusammen mit ihr erkunden wir jeweils nach Feierabend von 18.15 bis 19.45 Uhr den nahegelegenen Wald in Bern (21. Juni 2017), in Düringen (22. Juni 2017) und in Zürich (28. Juni 2017). Kein Lärm, kein Stress, nur das Gezwitscher der Vögel, leises Rascheln im Unterholz und eine erfrischende Brise, die durch das Blätterdach streift. In dieser energetisierenden Umgebung erzählt uns Simone Niggli-Luder von ihren ganz persönlichen Erfahrungen in den Wäldern dieser Welt, die sie während ihrer sportlichen Karriere kennengelernt hat. Wir lernen den neuesten Stand der Forschung über die komplexe gesundheitliche Wirkung der grünen Riesen kennen und erfahren, wie wir mit einfachen Übungen im Wald unserer Gesundheit rundum Gutes tun können.

Dank einem einfach zu bedienenden Audio-System sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des ganzen Spaziergangs hautnah dabei und haben die Möglichkeit, sich auch selber in das Gespräch einzubringen. Ein Spazierenerlebnis der ganz speziellen Art, bei dem es jetzt noch freie Plätze gibt. Mehr zum Programm, den

Referenten und dem Konzept der Themenspaziergänge erfahren Sie unter www.sinnierenundflanieren.ch.

Pressebilder: Bildmaterial zu den Themenspaziergängen finden Sie unter www.egk.ch/medien.

Auskünfte an die Medienschaffenden erteilt gerne:

EGK-Gesundheitskasse, Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation,
Brislachstrasse 2,
4242 Laufen, Telefon 061 765 51 14, Mobile 079 734 96 19,
ursula.vogt@egk.ch, www.egk.ch

Medieninhalte



Dank einem einfach zu bedienenden Audio-System sind die Besucherinnen und Besucher der Themenspaziergänge hautnah am Gespräch dabei, hier am Themenspaziergang "Glücksfaktor Singen" in Zürich mit Tatort-Komissarin Delia Mayer und Musiker Christian Jott Jenny. Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100002747 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/EGK Gesundheitskasse/zVg"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002747/100803817> abgerufen werden.