

DU TEMPS POUR MOI

UECHTSAMKEETSWEE



Vous avez besoin d'une pause ?

L'attente se fait longue, vous commencez à être agité, stressé, tendu et n'arrivez pas à trouver de tranquillité, ... N'auriez-vous pas besoin de divertissement et d'une petite pause ?

Notre chemin de la conscience fait le tour du CHdN. Le chemin est divisé en plusieurs arrêts auxquels des petits exercices vous attendent. Il vous aide à retrouver la tranquillité et à passer un bon moment.

Vous voulez vous ressourcer, passer du temps avec vous-mêmes, vous détendre, vous distraire, ... Aidez-vous donc de notre chemin de la conscience.

Départ : Entrée principale
(extérieur)

Durée : ± 45 min

Longueur : ± 800 m, adapté aux
personnes à mobilité réduite

Balise : Oeil



ZEIT FÜR MICH

UECHTSAMKEETSWEE



Sie brauchen eine Auszeit?

Die Wartezeit wird lang. Sie sind unruhig, gestresst, angespannt und finden keine Ruhe, ... Könnten Sie eine Ablenkung und kleine Auszeit gebrauchen?

Um das CHdN herum führt unser Achtsamkeitsweg. Der Weg besteht aus mehreren Stationen mit jeweils kleinen Übungen, die auf Sie warten. Er hilft Ihnen wieder zur Ruhe zu kommen und eine schöne Zeit zu verbringen.

Wollen Sie Kraft tanken, etwas Zeit mit sich selbst verbringen, entspannen, sich ablenken, ... dann nutzen Sie unseren Achtsamkeitsweg.

Start: außen am Haupteingang

Dauer: ± 45 Min.

Länge: ± 800 m,
rollstuhlgerecht

Wegweiser : Symbol Auge

