



IRTI ARJESTA- HYVINVOINTIKÄVELY

Koe luonnon virkistävä voima!

Irti arjesta – Hyvinvointikävely yhdistää luonnon, liikunnan ja rentoutusharjoitteiden positiiviset vaikutukset yhdessä paketissa!

Yhdessä ohjaajan kanssa kävelemme Oulun seudun metsissä enimmäkseen leppoisessa tahdissa. Kevyet venytykset sekä tasapaino- ja rentoutusharjoitukset avaavat matkan varrella aistimme ja auttavat meitä juurtumaan tähän hetkeen. Tauolla nautimme pienestä välipalasta. Lisäksi tutustumme paikalliseen luontoon ja historiaan.

Retki on mahdollista järjestää myös yöttömän yön ohjelmana!

Kesto: n. 2 h

Vaativuustaso: Helppo (ei esteetön).

Lähtöpaikka: Sovitaan etukäteen.

Hinta: 45 €/hlö, 230 €/ryhmä (8 - 12 hlö).

Hinta sisältää ohjauksen, pienen välipalan, alv:n.

**Ohjelma sopii
kaikille
rentoutusta
etsiville aikuisille**

**Varattavissa
toukokuusta
lokakuuhun
(sään mukaan)**

**Ryhmän koko:
4 – 12 henkilöä**

**Tietoja ja varaukset:
christiane@windland.fi
+358 46 5819 257**

**Kielet: suomi,
englanti, saksa**

VARUSTUS

Säänmukainen
ulkovaatetus ja reppu

Muistathan ottaa mukaan
myös oman juomapullon!