

# Draussen gehen \* Innen ankommen

Im Zürcher Stadtwald (von Albisrieden bis Schlieren) flanieren wir mit naturbezogener Aufmerksamkeit und aufblühenden Sinnen zum Haselmoosweiher. Dazwischen gibt es kleine Atem- und Kreativpausen und Austausch mit sich selbst und den anderen Teilnehmer:innen. Nichts muss - alles kann.

**Ausrüstung:** Bequeme und trittfeste Laufschuhe. Etwas zu trinken, kleine Verpflegung für zwischendurch, Sitzunterlage, falls vorhanden Feldstecher.

**TERMINE:** DO 23. Mai, und SA 25. Mai | 10.30 -13 .00

**ORT:** Zürcher Stadtwald (Albisrieden – Altstetten – Schlieren)

**MAX. 10 Teilnehmer:innen**

**LEITUNG:** Daniela Cianciarulo (Naturpädagogin)

**INFO und ANMELDUNG:** [dc@cianciarulo.com](mailto:dc@cianciarulo.com).

