

## Frischluftgruppe

---

Frischluft können Sie in dieser Veranstaltung auf jeden Fall tanken. Gerade ein langer Spaziergang oder eine kleine Wanderung lassen Körper, Geist und Seele wieder aufleben. Denn bei längerem Laufen an frischer Luft wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, die Muskulatur gestrafft, die Gelenke beweglich gehalten und nebenbei die Sinne geschärft. Gleichsam lösen sich durch das konzentrierte Gehen psychische Blockaden und Verkrampfungen. Bei diesen kleinen Ausfahrten lernen Sie recht geheimnisvolle Ecken des Friedrichshäfler Hinterlandes kennen und Sie werden überrascht sein, wie abenteuerlich und erlebnisbereichernd es sein kann, sobald die ausgetrampelten Pfade verlassen werden.

Wir fahren mit dem Klinikbus ca. 15 min. ins Hinterland und starten dort zu einer ca. einstündigen Rundtour.

Diese Ausfahrten finden bei jedem Wetter statt; dies bedeutet, dass Sie am besten neben ein paar Ersatzschuhen und einer witterfesten Jacke auch einen Regenschirm bzw. einen Hut (oder dgl.) im Schrank bereithalten sollten.

---