



**„Achtsam unterwegs am 1. Advent“
am Sonntag, den 28.11.2021, 9.30 Uhr
Rundwanderung Schelborn**

Schrittweise Entschleunigen – raus aus der Geschwindigkeit des Alltags und Eintauchen in den natürlichen Rhythmus der Natur/des Waldes – gerade jetzt im Advent – sich einlassen und zur Ruhe kommen.

Zu dieser wunderbaren Natur-Erfahrung lädt die Achtsamkeitswanderung durch die herrliche Natur in der Sagenhaften Vulkanregion Laacher See ein.

Die Rundwanderung (ca. 5 km, 120 m Höhenunterschied) startet am Friedhof in Schelborn und führt uns auf wunderbaren Wiesenwegen und durch den herbstlichen Wald hoch auf eine Anhöhe von der wir eine fantastische Fernsicht und den Blick auf die Burg Olbrück genießen können. Zurück geht es über weite Wiesenwege immer mit herrlicher Weitsicht zum Ausgangspunkt.

Während der Tour erleben wir die Stille des herbstlichen Waldes. Achtsamkeits- sowie Yogaübungen schärfen die Sinne, lassen uns schrittweise still und offen für die Natur werden.

Zum Aufwärmen wird es eine kleine Teepause mit Gebäck geben. Weitere eigene Getränke können gerne mitgebracht werden.

Jeder – egal welchen Alters – ist herzlich willkommen. Wettergemäße Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

Treffpunkt: Start und Ziel ist der Friedhof in Schelborn (genaue Anfahrtsskizze wird bei Anmeldung versandt) um 9.30 Uhr, die Rückkehr ist gegen 12.30 Uhr.

Die Teilnehmergebühr beträgt 15 Euro für Erwachsene, die vor Ort in bar entrichtet wird.

Für die Organisation und Planung wird um Voranmeldung bis zum 26.11.2021 bei der Gesundheitswanderführerin Gabriele Arzdorf unter Telefon 02642-7329 oder per Mail gabriele.arzdorf@gmx.de gebeten.

