

AchtSamkeitsWanderung

am Sonntag, den 10.04.2022, 9.30 Uhr

„Entlang des Vinxtbaches – Rundwanderung Königsfeld/Dedenbach“

Bewegung in der Natur erdet und heilt und stärkt das Immunsystem

Das Entfalten und Erblühen der Natur mit allen Sinnen erleben – Schritt für Schritt entschleunigen und in der Natur zu Dir selbst kommen - Deine Gedanken kommen zur Ruhe und Dein Geist wird klar. Gestärkt gehst Du in Deinen Alltag zurück.

Zu dieser wunderbaren Natur-Erfahrung lade ich in die herrliche Natur in der Vulkanregion Laacher See ein.

Die Rundwanderung (ca. 6 km, 170 m Höhenunterschied) führt uns vom Parkplatz in Königsfeld auf wunderbaren Wiesenwegen entlang des Vinxtbaches. Über eine Steigung durch den zauberhaften Wald erreichen wir nach kurzer Zeit ein Plateau. Von hier genießen wir die herrliche Fernsicht. Diese Fernsicht begleitet uns auf dem Weg durch die Felder Richtung Dedenbach und zurück zum Ausgangspunkt.

Neben inspirierenden Achtsamkeitsimpulsen runden Übungen aus dem Yoga das wohltuende Erlebnis ab.

Zum Erfrischen 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 Parkplatz der Volksbank in Königsfeld (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 07.04.2022 bei der Gesundheitswanderführerin/Natur Coach Gabriele Arzdorf unter Telefon 02642-7329 oder per Mail gabriele.arzdorf@gmx.de gebeten.