



Foto: © Anja Schneider

## ***AchtSamkeitsWanderung***

***am Sonntag, den 15.05.2022, 9.30 Uhr***

***vom Krufter Waldsee zur Teufelskanzel***

***Bewegung in der Natur erdet und heilt und stärkt das  
Immunsystem***

***Eintauchen in das frische Grün des Waldes und Schritt für Schritt Entschleunigen.***

***In der Natur zu Dir selbst kommen - Deine Gedanken kommen zur Ruhe und Dein  
Geist wird klar.***

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

Die mittelschwere Rundwanderung (ca. 6,5 km, 220 m Höhenunterschied) führt auf mäßig ansteigenden Waldwegen zu einem schmalen, steilen Pfad (hier ist Trittsicherheit erforderlich), vorbei an einer beeindruckenden Felsnische hoch zum Felsvorsprung Teufelskanzel. Von hier oben genießen wir die einmalige Fernsicht über Kruft und das Neuwieder Becken. Zurück tauchen wir in das frische Grün des beeindruckenden Buchenwaldes ein. Der See ist an diesem Tag extra für uns geöffnet, so dass wir die Wanderung direkt am See ausklingen lassen können.

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, der gerne einen bewussten Blick auf die Natur erleben und dort einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper erfahren möchten. Wettergemäße Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. (Auf dem schmalen Pfad ist Trittsicherheit erforderlich).

Treffpunkt: Start und Ziel ist der Wanderparkplatz Krufter Ofen/Krufter Waldsee 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 (begrenzte Teilnehmerzahl) wird um Voranmeldung bis zum 13.05.2022 bei der Gesundheitswanderführerin/Naturcoach Gabriele Arzdorf unter Telefon 02642-7329 oder per Mail [gabriele.arzdorf@gmx.de](mailto:gabriele.arzdorf@gmx.de) gebeten.