



Achtsamkeitswanderung

am Sonntag, den 26.06.2022, 9.30Uhr

Rundwanderung Heulingshof

***Unterwegs auf Teilen des 4-Dörfer-
Weges***

Bewegung in der Natur erdet und heilt und stärkt das Immunsystem

Schritt für Schritt entschleunigen und in der Natur zu Dir selbst kommen - Deine Gedanken kommen zur Ruhe und Dein Geist wird klar.

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

Die mittlere Rundwanderung (ca. 5,5 km, 140 m Höhenunterschied) startet am Anfangspunkt des 4-Dörfer-Weges und führt uns sodann durch den Wald hoch auf wunderbaren Wiesenwegen rund um den Ort Heulingshof. Entlang des Höhenweges durch die Wiesen kann man die herrliche Fernsicht genießen. Zurück geht es über den attraktiven 4-Dörfer-Weg durch den kleinen Ort Heulingshof – immer mit Blick auf die mittelalterliche Burg Olbrück.

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

Zum Erfrischen wird es eine kleine Teepause 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 zwischen Wollscheid und Heulingshof (genaue Anfahrtsskizze wird bei Anmeldung versandt).

Die Teilnehmergebühr beträgt 15 € für Erwachsene, die vor Ort in bar entrichtet wird. Für die Organisation und Planung (begrenzte Teilnehmerzahl) wird um Voranmeldung bis zum 24.06.2022 bei Gabriele Arzdorf Natur Coach/ Gesundheitswanderführerin unter Telefon 02642-7329 oder per Mail gabriele.arzdorf@gmx.de gebeten.