

Achtsamkeitswanderung

am Sonntag, den 25.09.2022, 10.00 Uhr

Rundwanderung „Olbrück-Blick“, Hain

Schritt für Schritt entschleunigen und in der Natur zu Dir Selbst kommen

Raus aus der Geschwindigkeit des Alltags und eintauchen in den natürlichen Rhythmus der Natur – dabei schrittweise entspannen und zur Ruhe kommen.

Die Sinne öffnen für die wunderschönen Farben und Formen des beginnenden Herbstes – dies weckt die Lebensfreude und schenkt neue Lebensenergie.

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

Die Rundwanderung (ca. 6 km, 160 m Höhenunterschied) startet am Parkplatz 1 unterhalb der Burg Olbrück und führt uns über wunderschöne Wald- und Wiesenwege Richtung Engeln, hoch auf eine Anhöhe, von der wir einen einmaligen Panoramablick vom Westerwald bis hin zum Siebengebirge genießen können. Die Burg Olbrück, bietet unterwegs immer wieder einen herrlichen Blickfang. Wer mag kann sie am Schluss noch selbst erkunden.

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

Zum Erfrischen wird es eine kleine Teepause mit Gebäck/Obst 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 I unterhalb der Burg Olbrück/Hain (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 23.09.2022 bei Gabriele Arzdorf Natur Coach/ Gesundheitswanderführerin unter Telefon 02642-7329 oder per Mail gabriele.arzdorf@gmx.de gebeten.