

Achtsam unterwegs -

Sonnenaufgangswanderung am Sonntag, den 06.11.2022

7.15 Uhr, Rundwanderung von der Maisbüsch Kapelle Schalkenbach

Jeder Sonnenaufgang ist einzigartig und ein besonderes NaturErlebnis;

Den Sonnenaufgang von der Maisbüsch Kapelle erleben –

Zeit haben für die Wunder der Natur – Zeit nehmen für Dich selbst.

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

Die Rundwanderung (ca. 5 km, 160 m Höhenunterschied) startet an der Maisbüsch Kapelle und führt uns über Wiesenwege in den herbstlichen Wald. Hier können wir die herrliche Morgenstimmung mit allen Sinnen genießen. Zurück geht es durch die Wiesen und Felder auf Teilen der Historischen Straße zur Kapelle.

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

Zum Aufwärmen gibt es eine Teepause mit Keksen. Eigene Getränke können gerne mitgebracht werden.

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

Treffpunkt: Startpunkt ist die Maisbüsch Kapelle oberhalb von Schalkenbach um 7.15 Uhr. Die Wanderung dauert ca. 3 Stunden.

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

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und für die Organisation/Planung wird um Voranmeldung bis zum 04.11.2022 bei der Gesundheitswanderführerin/Natur Coach Gabriele Arzdorf unter Telefon 02642-7329 oder per Mail an gabriele.arzdorf@gmx.de gebeten.