



Termine im September 2019

So., 01., 15. & 29. Sep.



Mit Ihren Landschaftsmentoren
des GesundLand Vulkaneifel

Wanderung auf dem Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll

Achtsam durch die Natur - Achtsam Gehen mit den GesundLand Landschaftsmentoren und Entspannungscoaches: Aufmerksam sein bei den kleinen Dingen. Riechen, schmecken, erfühlen und genießen Sie - ohne zu bewerten, ohne einen Gedanken an etwas anderes zu verschwenden. Nur das Innehalten und bewusste Spüren und Sich-Einlassen, auf das, was gerade da ist, verschafft Beruhigung und Entschleunigung.

Uhrzeit: 09.45 Uhr, **Dauer:** ca. 2 1/2 Stunden
Preis: 5,- EUR pro Person (4,- EUR mit Gästekarte)
Treffpunkt: Parkplatz Heidsmühle, Manderscheid (Mosenbergstraße 22)
Anmeldung: nicht erforderlich

Di., 03. September



Mit Ihrem Landschaftsmentor
Alfred Welter

Vulkan-Phantasie - Märchenhaftes erleben der Vulkanlandschaft

Mentale Entschleunigung bedeutet, seine innere Balance zu finden. Dabei hilft es, die Kraft der Natur zu spüren, sie sich zu Nutze zu machen und somit eine Brücke zur eigenen Gesundheit zu schlagen. Auf einer Wanderung entlang des Strohner Määrchens, des Trautzberger und des Sprinker Maars sowie des Vulkanerlebnispfades werden wir ein neues Gespür für die Besonderheiten der Natur entwickeln – ein regelrecht land-schaftstherapeutisches Erlebnis!

Uhrzeit: 10.00 Uhr, **Dauer:** ca. 3 Stunden
Preis: 5,- EUR pro Person
Treffpunkt: Lavabombe Strohn (Zur Schweiz, 54558 Strohn)
Anmeldung: Tel. 0171 8948816; alfred-welter@web.de

Sa., 07. September



Mit Ihrer Parcoursführerin
Doris Hamm

Führung auf dem Parcours der Sinne

Doris Hamm, zertifizierte Gästeführerin des GesundLand Vulkaneifel, nimmt Sie mit auf eine faszinierende Expedition: Auf 11 von 15 Stationen des Parcours der Sinne werden Sie ins Staunen geraten. Auf der Balanceplattform stellen Sie Ihren Gleichgewichtssinn unter Beweis und die Partnerschaukel schwingt Sie in schwindelerregende Höhen. Bei den ganz besonderen Sinneserlebnissen auf dieser Tour erkunden und erleben Sie das Wunder unserer Sinne an verschiedenen Stationen neu. Wegen der vielen Balcestationen sollten Sie auf festes, geschlossenes Schuhwerk nicht verzichten.

Uhrzeit: 14.00 Uhr, **Dauer:** ca. 2 Stunden
Preis: 6,50,- EUR pro Person, 4-14 Jährige 4,50,- EUR
Treffpunkt: Sportplatz Immerath, Brunnenstraße, 54552 Immerath
Kontakt: Tel.: 0179 5906315; doris.hamm@mail.de; ohne Anmeldung
Teilnehmer: min. 2, max. 12



Termine im September 2019

Jeden Mittwoch



Mit Ihrem Entspannungstrainerin Anita Otten

Führung durch den Landschaftstherapeutischen Park Römerkessel

Werden Sie Teil von etwas Besonderem, wenn Sie den einzigen Landschaftstherapeutischen Park Europas besuchen. Der Römerkessel in Bad Bertrich ist genau der richtige Ort, um sich am „Draußensein“ zu erfreuen und einfach der Sehnsucht nach Ursprünglichkeit nachzugehen. Ein Gang in die Natur tut gut und unterstützt dabei, zur mentalen Ausgeglichenheit zurück zu kehren. Diese Wirkung werden Sie im Landschaftstherapeutischen Park Römerkessel ganz besonders erleben. Bei einer Führung mit Entspannungstrainerin Anita Otten durchqueren Sie alle sieben Themengärten des Parks, deren positive, emotionale Wirkung auf das Bewusstsein sofort spürbar wird.

Uhrzeit: 10.30 Uhr, **Dauer:** ca. 1 1/4 Stunde
Preis: 6,- EUR pro Person (5,- EUR pro Person mit Gästekarte)
Ticket & Treff: GesundLand Tourist Information Bad Bertrich

Jeden Samstag



Mit Ihrem Landschaftsmentor Kurt Immik

Naturerlebnisführung zwischen Kratern und Vulkanen

Eine therapeutische Landschaft bewusst erkennen, wohltuend genießen und die Kraft der Natur spüren. Die unendliche Vielfalt der Landschaft im Wechsel der vier Jahreszeiten auf sich einwirken lassen. Auf einer Wanderung über schmale Felspfade geht es rund um Bad Bertrich. Es geht durch artenreiche Flora und Fauna, vorbei an einer Lavawand mit Steinzeithöhlen, hoch zur Oase der Ruhe und den Hohenzollern-turm mit traumhaftem Blick und zurück ins Tal und in den Kurgärten.

Uhrzeit: 13.30 Uhr, **Dauer:** ca. 3-4 Stunden
Preis: 6,- EUR pro Person (ermäßigt 5,- EUR)
Treffpunkt: GesundLand Tourist Information Bad Bertrich