

## Achtsam durch die Natur

### Wanderung auf dem Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll in Manderscheid

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.

**„Wer langsam geht, dem öffnet sich die Welt.“**

(Anne Hamacher)

**Was:** Führung mit den Landschaftsmentoren und Entspannungscoaches des GesundLand Vulkaneifel

**Wann:** **verschiedene Termine sonntags  
jeweils um 09:45 Uhr**

**Treffpunkt:** Parkplatz Heidsmühle, Manderscheid  
(Mosenbergstraße 22)

**Kosten:** 5,- EUR pro Person (4,- EUR mit Gästekarte)

**Dauer:** ca. 2,5 Stunden (3 - 4 Kilometer)

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Termine 2020:** 12.01. • 26.01. • 09.02. • 23.02. • 08.03. • 22.03. • 05.04. • 19.04.  
03.05. • 17.05. • 31.05. • 14.06. • 28.06. • 12.07. • 26.07. • 09.08. • 23.08.  
06.09. • 20.09. • 04.10. • 18.10. • 01.11. • 15.11. • 29.11. • 13.12. • 27.12.

Dieses Angebot kann nach Absprache auch für Gruppen an anderen Terminen gebucht werden.

