

Wanderung auf dem Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll in Manderscheid

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.

„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: Teilnahme **NUR MIT ANMELDUNG** bis samstags möglich!

Mail: manderscheid@gesundland-vulkaneifel.de

Tel.: +49 (0)6572 998 9005

Termine 2020: • 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.

