

Wanderung auf dem Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll Manderscheid



**Achtsam unterwegs mit den GesundLand Landschaftsmentoren
und Entspannungscoaches**

„Achtsam durch die Natur“ - 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: Ostern bis Oktober: bis spätestens samstags, 11.30 Uhr
November bis Ostern: bis spätestens freitags, 15.30 Uhr

E-Mail: manderscheid@gesundland-vulkaneifel.de oder
Tel.: +49 (0)6572 / 9989005

Teilnehmer: maximal 10 Personen

Termine 2022: **09.01. • 23.01. • 06.02. • 20.02. • 06.03. • 20.03.**



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