

Gesundheits-/Achtsamkeitswanderung am Sonntag, den 18.03.2018, 9.30 Uhr

Hannebacher Ley/Perler Kopf auf 579 m

„Du atmest die gesunde Waldluft ein, spürst den Wind auf deiner Haut und den festen Boden unter deinen Füßen. Du bist geerdet: die Gedanken kommen zur Ruhe und dein Geist wird klar.“

Zu dieser wunderbaren Erfahrung lädt das Gesundheitswandern durch die herrliche Natur der Ferienregion Laacher See ein.

Erlebe das bewusste Sein in der Natur als Tor zum Bewusstsein deiner eigenen Natur! Neben inspirierenden Achtsamkeitsimpulsen runden kräftigende und mobilisierende Übungen aus dem Yoga und der Physiotherapie das wohltuende Erlebnis ab. Zum Aufwärmen wird es eine kleine Teepause geben. Weitere eigene Getränke können gerne mitgebracht werden.

Die Rundwanderung (ca. 5 km, 130 m Höhenunterschied) startet in Hannebach und führt hoch zur Hannebacher Ley (eine bewaldete Bergkuppe des ältesten Vulkans im Brohltal) auf 579 m dem Perler Kopf (Blick in den Basaltsteinbruch). Zurück führt der Weg über weite Wiesen mit wunderbaren Aus- und Weitblicken.

Jeder – egal welchen Alters – ist herzlich willkommen! Achte auf wettergemäße Kleidung und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Start und Ziel ist der Wanderparkplatz in Hannebach (genaue Anfahrtsskizze wird bei Anmeldung versandt) um 9.30 Uhr, die Rückkehr ist gegen 12.30 Uhr. Die Teilnehmergebühr beträgt 12,00 € für Erwachsene, die vor Ort in bar entrichtet wird.

Für die Organisation und Planung wird um Voranmeldung bis zum 16.03.2018 bei der Gesundheitswanderführerin Gabriele Arzdorf unter Telefon 02642-7329 oder per Mail gabriele.arzdorf@gmx.de gebeten.

