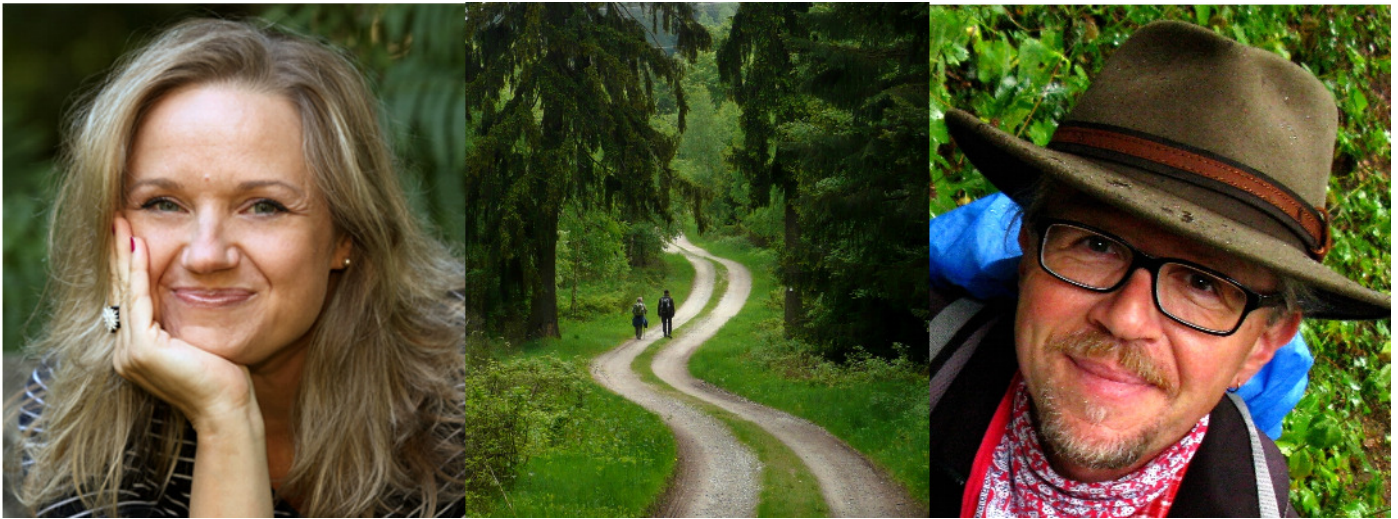


Wandern & Entspannen



Ihr Team: Jutta Besse (Entspannungspädagogin) & Martin Bambach (Wanderführer)

„Wandern und Entspannen“ ist das Motto einer besonderen Veranstaltungsreihe, die von „Erlebnis-Wandern-Saarland“ in Kooperation mit „ausgleich-pur“ stattfindet. Das Angebot richtet sich an Menschen, die den täglichen Stress hinter sich lassen und einen inneren Ausgleich finden wollen. Durch aktive und passive Entspannungsübungen in der freien Natur gelingt das am besten. Zusätzlich wird durch die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem gestärkt, Muskulatur und Knochen gekräftigt sowie Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Die kurzen Wanderetappen werden durch **Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereisen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und meditatives Gehen** ergänzt. In einer Gruppe von Gleichgesinnten die Natur erleben, den täglichen Stress reduzieren, sich nachhaltig entspannen, zu neuen Einsichten und Erkenntnissen gelangen, angenehme Gespräche führen, nette Menschen kennen lernen – all das bietet „Wandern & Entspannen“. Die Strecken sind so konzipiert, dass Teilnehmer mit durchschnittlicher Kondition nicht überfordert werden*. Der Spaß, die Entspannung und die innere Balance stehen an erster Stelle. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Termin: Sa, 17.09.2016

Zeit: 13:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Lambsbachtal bei HOM-Kirrberg

Teilnahme: 25,-€



* Strecke 7,5 Kilometer mit 91 Höhenmetern jeweils im An- und Abstieg

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich. Weitere Infos auf der Homepage von „Erlebnis-Wandern-Saarland“ (www.saarhiking.de), bei Jutta Besse (0151-20714452) oder bei Martin Bambach (0152-31063761).

