

Heilsames Wandern im Naturpark

Diese geführte Wanderung durch den Naturpark, führt den Teilnehmer durch unberührte Natur, fernab von Zivilisationshektik, mit Achtsamkeitsübungen, wird Körper; Geist und Seele beruhigt und Entspannung tritt ein. Die Verbindung zur Natur schafft im Menschen ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit. Gemeinsam erleben wir die Schönheit und Kraft besonderer Plätze.

Fit im Naturpark: Walking und Stretching,

Die Teilnehmer erlernen die Walkingtechnik und verbessern ihr Können, das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert, mit Stretchingübungen wird eine ausgewogene Muskelspannung erzielt. Für diese Wanderung brauchen die Teilnehmer keine Grundkondition. Die Freude an der gemeinsamen Bewegung steht im Vordergrund!