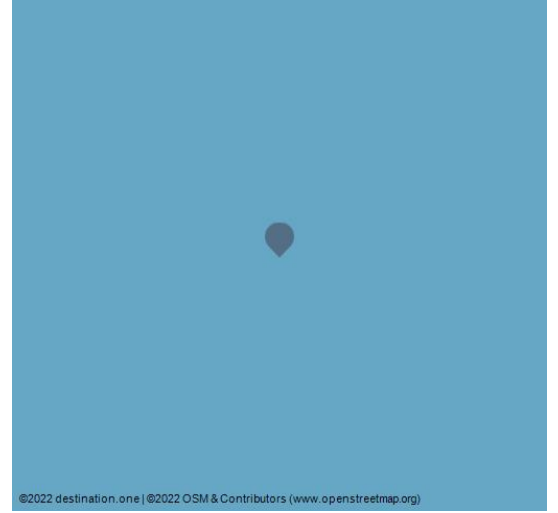




Weg der Sinne - Wanderung



Wanderung.jpg



©2022 destination one | @2022 OSM & Contributors (www.openstreetmap.org)

Eine Achtsamkeits-Wanderung: Mit allen Sinnen den Harz ganz neu erleben!

Bewusst sein. Bewusst werden. Erfahre die Natur und dich mit einem neuen, geschärften Bewusstsein.

Hier geht es nicht um Gipfelstürme oder Bestzeiten. Bei dieser Tour geht es um das Hier und Jetzt: das Gehen, das Sein und das Erleben. Wir zeigen dir, wie du deine Wanderungen intensivieren kannst, um so nachhaltigere Effekte auf dich, deinen Körper und deine Gesundheit zu erfahren. Wir üben uns in Achtsamkeit mit uns selbst, unseren Mitmenschen, der Natur und der Welt.

- Wandern mit allen Sinnen
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen zum Stressabbau & Entschleunigen
- Tipps für die Umsetzung zu Hause
- Nachhaltige Effekte auf den Körper & Geis

Wegbeschreibung:

Wir steigen im Elendstal in unseren besonderen Tag ein und lernen direkt zu Beginn, dass ein steiler Anstieg nicht nur durch Fitness erklommen werden kann. Auf dem Weg nach Schierke machen wir immer wieder Stopps, um bewusst Achtsamkeitsübungen in der Natur zu machen. Bei einem gemeinsamen Mittagessen oberhalb des Tales lernen wir unseren Geschmackssinn neu kennen bevor wir dann wieder ins Tal hinab steigen.

Anspruch:

Leichte Wanderung mit 2 Anstiegen, die wir gemeinsam achtsam meistern

ca. 8 km Gesamtlänge

Veranstaltungsort:

Parkplatz Elend Bahnhof
38875 Oberharz am Brocken OT Elend

🏠 <https://www.diewanderei.de/>

Veranstalter:

DIE WANDEREI
Vor dem Pollenholz 8
38879 Wernigerode OT Schierke - 38889
Heimburg

☎ +49 174 910 2241

☎ +49 174 910 2241

🏠 <http://diewanderei.de/>

✉ hey@diewanderei.de

Autor:

Wernigerode Tourismus GmbH
info@wernigerode-tourismus.de

Organisation:

Wernigerode Tourismus GmbH
<https://www.wernigerode-tourismus.de/>
info@wernigerode-tourismus.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

https://s.et4.de/x_h8f

Preisinformationen:

85,00

Quelle: destination.one

ID: e_100872262

Zuletzt geändert am 09.07.2024, 13:25

Merkmale:

Allgemeine Informationen

Anmeldung erforderlich, Open Air

Eignung

Zielgruppe Erwachsene, für Gruppen, für Individualgäste

Preisinformationen:

85,00

Termine:

Samstag, 31.08.2024, 09:00 - 15:00 Uhr