



Erlebnispunkt Langsam genießen

Infopunkt



Langsam genießen

BEWUSST DIE UMGEBUNG WAHRNEHMEN

VERWEILEN SIE EIN WENIG AN DIESEM BESINNLICHEN ORT. SCHLIESSEN SIE FÜR FÜNF MINUTEN DIE AUGEN UND KONZENTRIEREN SIE SICH MIT GESCHLOSSENEN AUGEN NACHEINANDER AUF DAS, WAS SIE HÖREN, WAS SIE SPÜREN UND WAS SIE RIECHEN. VIELLEICHT SPÜREN SIE DEN LUFTZUG UM IHRE NASE, DEN BODEN UNTER IHREN FÜSSEN ODER DEN GERUCH DER LAUBBÄUME. MACHEN SIE ANSCHLIESSEND DIE AUGEN AUF UND SCHAUEN SIE SICH BEWUSST UM. NEHMEN SIE DIE SCHÖNHEIT DER DETAILS UM SICH HERUM WAHR.



DAS TEMPO VERLANGSAMEN

Während des nächsten Teils der Wanderung legen Sie ein Stück der Wegstrecke fest, das Sie halb so schnell gehen wie den restlichen Wanderweg – bewusst und langsam. Bitte tun Sie nur das: Langsam gehen.



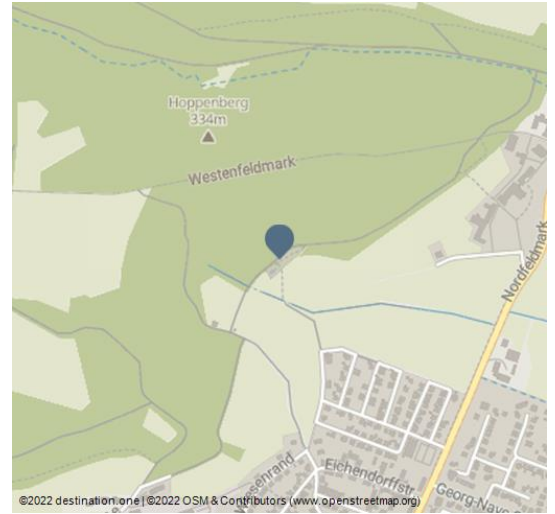
WOHLFÜHLEN IN DER NATUR

Beim Wandern gelten nicht die Prinzipien des Leistungssportlers, es geht nicht um „höher, schneller, weiter“. Hier gilt der Grundsatz „langsamer, weniger, schöner“, Entschleunigung statt Beschleunigung. Aus diesem Blickwinkel wird sofort der gesundheitliche Aspekt des Wanderns deutlich: Die Entlastung von Stress und Zeitdruck. Wer regelmäßig wandert, wird ruhiger, gelassener und zeitbewusster. Gelassenheit ist eine Eigenschaft, die vielen Menschen fehlt und die sie wieder erwerben müssen. Aktivität an der frischen Luft in grüner Natur

www.vitalwanderwelt.de

Impressum: OstWestfalenLippe Marketing GmbH, Lahnstraße 3, 33604 Bielefeld

VitalWanderWelt Wanderweg nördlicher Sachsenring - Langsam genießen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Langsam genießen

Verweilen Sie ein wenig an diesem besinnlichen Ort. Schließen Sie für fünf Minuten die Augen und konzentrieren Sie sich mit geschlossenen Augen nacheinander auf das, was Sie hören, was Sie spüren und was Sie riechen.



Adresse:

33014 Bad Driburg

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Bad Driburger Touristik GmbH
info@bad-driburg.com

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



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

<https://s.et4.de/QDkDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039910

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20