



VitalWanderWelt Bad Meinberg - Portaltafel

Infopunkt

DIE VITALWANDERWELT – gesund und entspannt mit Yoga

Wandern und Yoga halten Körper und Geist fit und wirken besonders positiv bei regelmäßigem Training. Die Muskulatur wird gestärkt, das Herz-Kreislauf-System angeregt und das Gleichgewicht geschult. Die VitalWanderWelt rund um Bad Meinberg zeigt Ihnen Möglichkeiten, mit Yoga-Übungen etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun und Stress abzubauen. Genießen Sie dabei die schöne Landschaft, die alle Voraussetzungen für den Start in ein gesünderes und entspannteres Leben bietet.

Auf den Wegen der VitalWanderWelt werden einfache Übungen vor allem für Einsteiger erklärt. Fortgeschrittene erhalten vom Gesundheitspartner der VitalWanderWelt, dem Haus Yoga Vidya, weitere Anleitungen. Das Haus bietet auch geführte Wanderungen mit Yogalehrern an.

Bewusstsein - Wanderweg Moormühle
Länge: 3,6 km
Höhenmeter: 57 m Steigung
Startpunkt: Kurpark
Auf dem Spaziergang vom Kurpark zum Moorabbauegebiet am Ortsrand von Bad Meinberg lernen Sie gute Gründe für die Ausübung von Yoga und kleine Basisübungen kennen. Die Tour verläuft, bis auf die Strecke durch den Kurpark, parallel zur Bad Meinberger Moormühle – ein Rundwanderweg mit Informationen zum natürlichen Heilmittel Moor.

Ruhe - Wanderweg Norderteich
Länge: 10,1 km
Höhenmeter: 114 m Steigung
Startpunkt: Haus Yoga Vidya
Auf der längsten Wanderung mit mehreren leichten Anstiegen erkunden Sie die großflächigen Naturschutzgebiete im Bad Meinberger Osten. Der Weg führt durch die Buchenwälder des Beller Holzes und am Norderteich vorbei. Probieren Sie Atemübungen, Meditation und Entspannungshaltungen aus dem Yoga aus, mit denen Sie im Alltag zur Ruhe kommen und Stress vorbeugen können.

Gleichgewicht - Wanderweg Maßbruch
Länge: 6,4 km
Höhenmeter: 131 m Steigung
Startpunkt: Kurpark
Der Wanderweg führt Sie über die bewaldeten Berge im Südwesten von Bad Meinberg. An schönen Aussichtspunkten gibt es Yoga-Stationen mit etwas schwierigeren Übungen, die auch von Einsteigern gut zu erlernen sind. Erleben Sie auf Ihrem Weg, warum Wandern so gesund ist und wie Sie mit Yoga Rückenschmerzen lindern und vorbeugen können.

www.vitalwanderwelt.de
Kontakt:
Frankfurt (Main) GmbH / Kurpark
Postfach 10 00 00 Bad Meinberg
Tel: 0521 9673 3325 Fax: 0521 9673 3319 www.vitalwanderwelt.de
Gesundheitspartner:
Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Waldweg 20 33089 Bad Meinberg
Tel: 0521 9673 3325 Fax: 0521 9673 3319
Online-Kundenportal: www.vitalwanderwelt.de
Zur Lektüre des QR-Codes benötigen Sie ein Smartphone oder einen QR-Code-Reader.

VitalWanderWelt Portaltafel Bad Meinberg - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



gesund und entspannt mit Yoga

Wandern und Yoga halten Körper und Geist fit und wirken besonders positiv bei regelmäßigem Training.

Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

kostenfrei / jederzeit zugänglich



Adresse:

X
32805 Horn-Bad Meinberg
☎ 0521 9673325
☎ 0521 9673319
🏠 www.vitalwanderwelt.de/
✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Beatrice Brinkmeyer

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/x-PBd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039926

Zuletzt geändert am 05.02.2024, 10:53