



Wohlfühl WANDERN

Ein wertvoller
Mehrwert für Körper,
Geist und Seele!

 QUERPFADEIN

DIE BEWEGTE AUSZEIT VOM ALLTAG

Wohlfühlwandern ist eine wunderbare Kombination aus kurzen Wanderpassagen und sanften Fitness- und Entspannungseinheiten – maßgeschneidert für Menschen jeden Alters.

Ob zur Work-Life-Balance, zur Stärkung der Resilienz oder zur Regeneration nach Verletzungen – Wohlfühlwandern fördert die Beweglichkeit, steigert nachhaltig die Ausdauer und verbessert die körperliche und mentale Entspannungsfähigkeit.

Kurze Infoeinheiten und praxisnahe Impulse runden unsere gemeinsame Wanderung ab und tragen dazu bei, Freude an Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Die perfekte Auszeit für Teams, Vereine, Kollegen oder Freunde!



NATÜRLICH VORTEILHAFT

Wandern in der Natur

- steigert das Wohlbefinden
- reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck
- trainiert Gleichgewicht und Ausdauer
- unterstützt die Vitamin-D-Produktion durch Sonnenlicht
- verbessert die Konzentration
- stärkt die Muskeln, Sehnen und Knochen
- reduziert das Körperfett
- fördert den Stressabbau und trainiert die Resilienz
- hat positive Auswirkungen auf die Atmung und das Lungenvolumen
- hält jung und macht Spaß
- stärkt das Immunsystem und fördert die Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene

*Entdecke die wohltuende Wirkung
von Bewegung in der Natur!*

querpfadein.de/wandern

DIE DETAILS IM ÜBERBLICK

Treffpunkt

An verschiedenen Stationen in Brüggen
oder individuell nach Vereinbarung

Dauer

2,5–3 Std. oder nach Vereinbarung

Wanderung

Auf unterschiedlichen Rundwegen mit einer
Länge von ca. 4–6 km oder nach vorheriger
Absprache

Weitere Infos

T 0151 12914780

kontakt@querpfadein.de



BESTENS VERSORGT

Es wird empfohlen, einen Rucksack mitzubringen, um nach Bedarf eine Regenjacke, Mücken- oder Zeckenschutz und vor allem ausreichend Flüssigkeit zu verstauen. Bequeme Kleidung und feste Wanderschuhe sind ratsam, da die Wanderung bei (fast) jedem Wetter stattfindet. Lediglich bei Starkregen, Sturm oder Gewitter wird der Termin aus Sicherheitsgründen verschoben.



GANZHEITLICH BEWEGEND

Als zertifizierte DWV-Gesundheitswanderführerin®, Mentaltrainerin und Naturcoachin lässt **Inga Rahn** ihre Leidenschaft für die Natur und ihr Wissen über ganzheitliches Wohlbefinden auf ihren Wanderungen mit einfließen. Mit viel Einfühlungsvermögen begleitet sie ihre Gäste auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und innerer Balance.

Ihr Ziel ist es, das Bewusstsein für ein erfülltes, gesundes Leben zu schärfen und Inspiration für positive Veränderungen zu geben.

Auch im individuellen 1:1 „Weg-GEH-spräch“ unterstützt sie Menschen u. a. dabei, Selbstvertrauen aufzubauen, Klarheit zu gewinnen oder persönliche Ziele zu erreichen.

DIE **VERBINDUNG** ZUR NATUR

Entdecke die wohltuende Wirkung des Wohlfühlwanderns! Inga Rahn freut sich darauf, dich und dein Team in einem unverbindlichen Gespräch kennenzulernen und gemeinsam die ideale Wanderung zu konzipieren.

QUER**PFAD** EIN

Inga Rahn

T 0151 12914780

M kontakt@querpfadein.de
quer**pfad**ein.de

