

Wohlfühlwanderung

Entfliehe dem Alltag und genieße eine 2,5-stündige Rundwanderung von ca. 5 km durch die idyllische Landschaft entlang der Schwalm. Lass dich von der idyllischen Landschaft verzaubern und erlebe sanfte Fitness- und Entspannungsübungen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Die Kombination aus kurzen Wanderpassagen und wohltuenden Übungen fördert deine Beweglichkeit, steigert die Ausdauer und verbessert nachhaltig die körperliche sowie mentale Entspannungsfähigkeit. Kurze Infoeinheiten und praxisnahe Impulse runden die Wanderung ab und helfen dir, Freude an Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Optional: Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam die Ausstellung „Mensch und Jagd“ in der Burg Brüggen zu besichtigen (3 € p. P.).

Termine

DI **15.10.2024**, 09.30 Uhr

DI **03.12.2024**, 09.30 Uhr

Details

Treffpunkt:	Parkplatz Burgwall, Brüggen
Länge:	4–5 km auf Rundweg
Dauer:	Wanderung ca. 2,5 Std. + optional Ausstellungsbesuch
Wertschätzung:	19 € p. P. (optional zzgl. 3 € p. P. Eintritt zur Ausstellung)

Bestens versorgt

Es wird empfohlen, einen kleinen Rucksack mitzunehmen, um bei Bedarf eine Regenjacke sowie ausreichend Flüssigkeit dabei zu haben. Trage bitte bequeme, wetterfeste Kleidung und feste Wanderschuhe, da die Wanderung bei (fast) jeder Witterung stattfindet.

Anmeldung

kontakt@querpfadein.de



Als zertifizierte DWV-Gesundheitswanderführerin®, Mentaltrainerin und Naturcoachin bringt Inga Rahn ihre Leidenschaft für die Natur und ihr Wissen über ganzheitliches Wohlbefinden auf ihren Wanderungen mit ein. Mit 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.

Kontakt

Inga Rahn

T 0151 12914780

M kontakt@querpfadein.de

querpfadein.de