

Achtsamkeits-Wanderung: Körper, Geist und Herz spüren

Oft spüren wir intuitiv, dass wir zur Regenerierung und Entspannung in die Natur gehen möchten. Wanderungen in unserer wunderbaren Bergwelt lassen uns fast automatisch tiefer atmen und im Moment ankommen. Erleben Sie bei einer Achtsamkeitswanderung einen Mix aus Regeneration, Achtsamkeit, Entspannung, Meditation und Bewegung. Hier können Sie richtig abzuschalten und lernen durch Entspannung und Bewegung in freier Natur Körper und Geist wieder zu spüren.

Lassen Sie sich auf der emotionalen Ebene berühren. Spüren Sie den Waldboden unter Ihren Füßen, riechen Sie die Natur, die Bäume und das Gras, nehmen Sie die Sonne und den Hauch des Windes auf Ihrer Haut wahr. Halten Sie inne, an einem Baum gelehnt, und hören über sich das Rauschen der Blätter.

Sie werden, zurück im Alltag, an der richtigen Stelle ‚Nein‘ sagen können, achtsam mit sich selbst umgehen und die oft hohen Ansprüche an sich selbst herunter schrauben. Sie nehmen hilfreiche Entspannungstricks für den (Geschäfts-)Alltag mit nach Hause, Mini-Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Den Heuberg auf Nebenpfaden entdecken

Vom Duftbräu geht's direkt in den Wald an zwei Wasserfällen vorbei entlang an einem wunderbaren Gebirgsbach. Wir wandern über herrlich saftig-grüne Alm- und Weidewiesen, das Alpenpanorama im Rücken und vor uns. Von den Daffneralmen lohnt sich auch ein Blick einerseits auf die entfernten Berge der Tiroler Alpen. Nach Norden hin eröffnet sich der Blick auf den Chiemgau mit dem Simssee. Hinter den Almen ragt neben dem Heuberggipfel die felsige Wasserwand auf.

Je nach Wetterlage steigen wir den Heuberg hinauf. Die Aussicht ist grandios: Das bayerische Inntal mit dem glänzenden Band des Inns, Rosenheim im Norden, über dem Inntal die phantastische Bergkette Rotwand, der Wendel- und Breitenstein, der zackige Zahme Kaiser im Süden und bei guter Fernsicht der Pendling und der Großvenediger.

Treffpunkt: 9 Uhr Samerberg, Waldparkplatz Schweibern

Gehzeit: 4 Stunden, Rückkehr ca. 15 Uhr, Almeinkehr ist vorgesehen

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 18 Personen

Preis: 40 Euro; Tipp: bei Buchung ab zwei Personen erhält jede weitere Person 10 Euro Rabatt

Schwierigkeit: leicht; Voraussetzung: Trittsicherheit

Ausrüstung: Bergschuhe, evtl. Wanderstöcke, wettergerechte Kleidung, etwas zu Trinken, evtl. Brotzeit und Unterlage zum Sitzen

Veranstalter: Heike Holz, Persönlichkeitstrainerin, Praxis für ganzheitliche Heilweisen

Weitere Informationen: Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, haben Sie die Möglichkeit auf einen anderen Termin umzubuchen, bzw. die Buchung zu stornieren. Bei schlechtem Wetter, oder Gewittervoraussage kann die Wanderung auch kurzfristig abgesagt werden.

Bitte zuvor unbedingt anmelden!

Mail: kontakt@heikeholz.de - **Telefon:** 0170-9007847