

„Erlebniswanderung durch die Maarlandschaft: Entspannung in der Vulkaneifel“

Erlebe eine Achtsamkeitswanderung mit Waldbadelementen in der Vulkaneifel am 23.09.2024.
Entspanne in der Natur und finde neue Energie!

Die Vulkaneifel ist ein wahres Juwel für Naturliebhaber und Erholungssuchende. Am 23. September 2024 findet in Schalkenmehren eine besondere Achtsamkeitswanderung statt, die von den erfahrenen Landschafts- und Achtsamkeitsmentorinnen des GesundLand Vulkaneifel geleitet wird. Diese Wanderungen bieten nicht nur eine Gelegenheit, die atemberaubende Natur zu genießen, sondern auch, sich vom Alltagsstress zu lösen und neue Energie zu tanken.

Unter den Mentoren befinden sich Deepti Statnik und Andrea Hartung, die mit ihrer Expertise und Leidenschaft für die Natur den Teilnehmern ein einzigartiges Erlebnis ermöglichen. Die Wanderung, die als eine Art Naturtherapie angesehen werden kann, kombiniert Achtsamkeitspraktiken mit Elementen des Waldbadens. Dies bedeutet, dass die Teilnehmer die Möglichkeit haben, tief in die Natur einzutauchen und die heilende Wirkung der Umgebung auf eine neue Art zu erfahren.

Details zur Wanderung

Die Achtsamkeitswanderung beginnt um 10:00 Uhr und dauert zwischen drei bis dreieinhalb Stunden. Der Treffpunkt ist das Michels Wohlfühlhotel in Schalkenmehren, wo alle Teilnehmer sich an der Rezeption versammeln können. Für die Teilnahme

wird einen Preis von 15 Euro pro Person erhoben, und die Gruppengröße ist auf mindestens fünf und maximal zwölf Personen beschränkt, was eine persönliche und intime Atmosphäre schafft.

Um das Erlebnis voll auskosten zu können, wird empfohlen, festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung zu tragen. Die Wanderungen finden in deutscher Sprache statt, sodass die Teilnehmer nicht nur die Natur genießen, sondern auch die Anleitungen der Mentoren klar verstehen können. In Absprache ist es außerdem möglich, spezielle Gruppenbuchungen zu anderen Terminen vorzunehmen, was den Zugang zu dieser einzigartigen Erfahrung erleichtert.

Die Bedeutung der Achtsamkeitswanderung

Solche Veranstaltungen sind nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, die Schönheit der Vulkaneifel kennenzulernen, sondern fördern auch das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Achtsamkeit ist eine Praxis, die Menschen hilft, im Moment zu leben, ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen und mentale Erholung zu finden. Die Natur spielt dabei eine entscheidende Rolle, da sie einen Raum für Reflexion, Entspannung und Wiederherstellung bietet.

Über die einfache Wanderung hinaus bietet die Erfahrung auch soziale Aspekte. Die kleine Gruppengröße ermöglicht es, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schließen. Dies kann das Gefühl der Einsamkeit mindern und das Gemeinschaftsgefühl stärken, besonders in Zeiten, in denen viele Menschen sich isoliert fühlen.

Die Achtsamkeitswanderung in Schalkenmehren ist somit nicht nur ein Event für Naturliebhaber, sondern auch für jene, die nach einer Möglichkeit suchen, ihre mentale Gesundheit zu fördern und einen Moment der Ruhe zu finden. Es ist eine Einladung, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und die

natürlichen Schönheit der Umgebung auf eine tiefere Art zu erfahren.

Für Interessierte stehen folgende Kontaktinformationen zur Verfügung: Michels Wohlfühlhotel, Telefonnummer: 06592 – 9280 oder per E-Mail unter info@michels-wohlfuehlhotel.de. Diese Anmeldung ermöglicht es allen, sich rechtzeitig einen Platz zu sichern und die heilende Wirkung der Vulkaneifel selbst zu erleben.

Natur als Quelle der Erneuerung

Die Achtsamkeitswanderung ist Ausdruck eines wachsenden Trends, der die Verbindung von Natur und Mental Health in den Vordergrund rückt. Immer mehr Menschen erkennen, wie wichtig es ist, regelmäßige Pausen von der digitalen Welt und dem hektischen Alltag einzulegen, um sich auf das Wesentliche zu besinnen. Diese Erlebnisse, die durch die Natur bereichert werden, sind nicht nur eine Flucht, sondern auch ein Weg, sich selbst wiederzufinden und innere Ruhe zu finden.

Die Vulkaneifel: Natur und Geologie

Die Vulkaneifel ist ein einzigartiges Naturschutzgebiet im Westen Deutschlands, das für seine beeindruckende Landschaft bekannt ist. Die Region zeichnet sich durch ihre vulkanische Geschichte aus, die vor etwa 600.000 Jahren begann. Sie ist geprägt von Maaren, welche durch explosive Vulkanausbrüche entstanden sind. Diese typischen trichterförmigen Vertiefungen sind oft mit Wasser gefüllt und bieten Lebensräume für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten.

Besonders bemerkenswert ist das sogenannte „Eifel-Maar“, dessen vulkanische Aktivität eine Vielzahl von Mineralien und Gesteinen hinterlassen hat, die nicht nur für Geologen von Interesse sind, sondern auch für Naturfreunde, die die Schönheit dieser besonderen Landschaft schätzen möchten. Die Vulkaneifel ist außerdem Teil des Naturparks Vulkaneifel, der

zahlreiche Wander- und Freizeitmöglichkeiten bietet und somit ein beliebtes Ziel für Erholungssuchende ist.

Gesundheitsaspekte des Waldbadens

Waldbaden, auch bekannt als „Shinrin Yoku“, hat sich in den letzten Jahren als bewährte Methode zur Stressreduktion etabliert. Studien haben nachgewiesen, dass der Aufenthalt in der Natur zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Dabei wird besonders die positive Wirkung auf das Immunsystem hervorgehoben. Durch den Kontakt mit Bäumen und Pflanzen können Menschen von ätherischen Ölen, die von den Pflanzen abgegeben werden, profitieren. Diese Öle haben sowohl eine beruhigende als auch eine stärkende Wirkung auf den Körper.

Zusätzlich fördern Aktivitäten im Freien eine verbesserte mentale Gesundheit. Untersuchungen zeigen, dass Naturliebhaber weniger unter Angstzuständen und Depressionen leiden. Das Eintauchen in die natürliche Umgebung der Vulkaneifel im Rahmen der Erlebniswanderungen verspricht nicht nur eine Auszeit vom Alltag, sondern auch eine Möglichkeit zur emotionalen und physischen Regeneration.

Gruppe und Gemeinschaftserlebnis

Die geführten Wanderungen bieten nicht nur die Gelegenheit zur persönlichen Achtsamkeit, sondern fördern auch die Gemeinschaftsbildung. In Gruppen von bis zu 12 Teilnehmern kann man gemeinsam die Natur entdecken und dabei in den Austausch treten. Diese sozialen Interaktionen sind oft von großer Bedeutung, da sie das Wohlbefinden stärken und ein Gefühl der Zugehörigkeit schaffen können.

Darüber hinaus sind die Mentoren, Deepti Statnik und Andrea Hartung, bestens geschult und verfügen über umfassende Kenntnisse der Region sowie der Achtsamkeitstechniken. Zwischen den Wanderungen gibt es Gelegenheiten zum

Austausch, die den Besuch zu einem ganzheitlichen Erlebnis machen. So kann jeder Teilnehmer nicht nur die Schönheit der Natur genießen, sondern auch wertvolle Perspektiven und Erfahrungen im Dialog mit anderen sammeln.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de