



Die Seelenbaumler-Tour. Schritt für Schritt Natur genießen

Schritt für Schritt nutzen wir beim Gesundheitswandern die Natur als Erlebnisraum für sanfte Bewegung und Entspannung. Sich im Alltag eine Atempause gönnen und ein bisschen „Gas rausnehmen“. Die Natur hilft uns, mit ganz simplen Methoden zu entschleunigen – in dem wir bewusst dem Rauschen des Windes in den Baumwipfeln lauschen, Farben und Formen in der Landschaft wahrnehmen, Wind, Regen und Sonne spüren.

Lassen Sie sich ein auf die Besonderheiten der Dingdener Heide. Die Lebensräume in dieser Landschaft haben sich über Jahrhunderte ständig verändert, sind dem Leben der Menschen angepasst und werden heute durch Naturschutzmaßnahmen geprägt. Kleine Achtsamkeitsübungen greifen während der Gesundheitswanderung die Dynamik dieser einzigartigen Kulturlandschaft auf, anschaulich verpackt fließen Informationen über deren bewegte Vergangenheit und spannende Gegenwart ein.

Wir wandern maximal 5 km in rund 2 ¼ Stunden. Sportliche Hochleistung ist also nicht unser Ziel, sondern das Wohlfühlen in der Natur.

Treffpunkt: Ferien- & Erholungsgebiet Dingdener Heide
Busster Weg 100, 46499 Hamminkeln

Termine: nach Absprache
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Teilnehmerbeitrag: 9 €

Leitung: Sabine Hauke
Gesundheitswanderführerin, vom Deutschen Wanderverband zertifiziert
zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin „Niederrhein-Guide“

Kontakt:
telefonisch 0151 291 266 07
per E-Mail hallo@niederrheinfuehrer.de



Let's go
jeder Schritt hält fit



Sabine Hauke
zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin
Kirchenführerin (Qualifikation im Erzbistum Köln)
Gesundheitswanderführerin (DWV)

Rheinstraße 13 a
46499 Hamminkeln-Mehrhoog
Telefon: 02857 411 270 mobil: 0151 291 266 07
www.niederrheinfuehrer.de