



SEI GUT ZU DIR SELBST WANDERN UND GENIESSEN

„Achtsamkeit, Bewegung, Genuss“

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag und gehen mit mir auf eine außergewöhnliche Wanderung entlang des NORDPFADes „Wümme und Vareler Heide“. Auf dieser Wanderung wollen wir uns entspannt in der Natur bewegen, den Blick auf die abwechslungsreiche Natur lenken und mit kurzen Achtsamkeitsübungen unseren Sinnen wieder mehr Beachtung schenken.

Abgerundet wird diese Wanderung mit einem Wildkräuter-Picknick, in der blühenden Heide, geliefert und liebevoll zusammengestellt von Sabine Bassen - Bassen´s Bauernladen.

Als ausgebildete Erlebniswanderleiterin und langjährige Kräuterexpertin möchten wir Ihnen den Raum für diese Sinneswahrnehmung geben und mit der schonenden Bewegung des Wanderns – verbunden mit den regionalen Köstlichkeiten aus dem Melkhus Bassen – ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm aus Genuss und Entspannung bieten.

Achtsamkeit – was ist das?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen, die Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Ganz im Hier und Jetzt. Mit unseren Sinnen (riechen, schmecken, fühlen, sehen, hören) können wir unseren Körper ganz *bewusst* wahrnehmen.

„Achtsamkeit ist das bewusste, aufmerksame Betrachten der inneren und äußeren Welt, ohne eine Form der Wertung.“ Jon Kabat-Zinn

EIN ANGEBOT FÜR DICH

**Samstag, 20.08.2022,
10.00 Uhr**

Für Erwachsene jeden Alters, die sich gerne Bewegen, Ruhe und Erholung suchen und regionale Köstlichkeiten zu schätzen wissen.

Kinderbetreuung auf Anfrage



Kosten / Teilnehmer:

39,00 €
(Vorkasse)

Tourenbeschreibung auf
der Rückseite

gehStein

Ines Stein

Erlebniswanderleiterin SKA

Tel. 04263-300577

Email: info@gehstein.de

www.gehstein.de

Bassen`s Bauernladen

Sabine Bassen

Tel. 04263-94283

Email: info@hofladen-bassen.de

www.bassen-bauernladen.de

www.bassen-bauernladen.de



WANDERN UND GENIESSEN

Was - Wann - Wie - Wo?

- Wanderung: Rundwanderung auf dem NORDPFAD
„Wümme und Vareler Heide“ im Landkreis Rotenburg (Wümme)
- Termin: **Samstag, 20.08.2022**
- Treffpunkt und Uhrzeit: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, **10.00 Uhr**
- Streckenlänge: ca. 14 km
- Anspruch: Leicht - mittel
- Tour: Eine abwechslungsreiche Wanderung mit kurzen Achtsamkeitsübungen durch Wald-, Wiesen und Heidelandschaften. Die Tour führt entlang der Wümme mit Steilufer und dem Wümmestrand, vorbei an historischen Hofstellen, Scheeßler Heimatmuseum und dem LandPark Lauenbrück. Unterwegs erwartet Sie ein gemütliches Picknick mit Blick auf die blühende Heide.
- Dauer der Wanderung: ca. 5,5 Stunden einschl. Pausen
- Verpflegung: Picknick (im Preis enthalten) bestehend aus:
Snacks mit verschiedenen Wildkräutern, Salat und Getränk (z.B. Apfel-Gierschsaft oder ein Heißgetränk)
- Anmeldung und Info´s: Ines Stein Tel. 04263-300577 oder
info@gehstein.de; www.gehstein.de
Sabine Bassen Tel. 04263-94283

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Auf dieser Wanderung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränke und Verpflegung (die über das Picknick darüber hinaus gehen) sowie Sonnen- und Insektenschutz erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“. Änderung vorbehalten.