



SEI GUT ZU DIR SELBST

WANDERN MIT ALLEN SINNEN

*„Raus aus dem Winterschlaf – rein ins
Frühlingserwachen“*

Eine geführte Rundwanderung auf dem ca. 11 km langen NORDPFAD „Ostetal“ mit Übungen zur Sinneswahrnehmung.

Mit dem bewussten Wahrnehmen z.B. dem Geruch von Frühlingsblumen, dem Lauschen der zahlreichen Vogelstimmen oder dem Fühlen der ersten warmen Sonnenstrahlen verbunden mit den schonen Bewegungen des Wanderns ist diese Angebot ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm aus Bewegung, Entspannung und Geselligkeit.

Achtsamkeit – was ist das?

Mit unseren Sinnen (z.B. Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen, Hören) können wir den eigenen Körper ganz *bewusst* erleben. Die abwechslungsreiche Natur hilf uns dabei, unsere Wahrnehmung noch besser zu intensivieren.

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

EIN ANGEBOT FÜR DICH

Samstag, 22.04.2023,
10.00 Uhr

Für Erwachsene jeden
Alters, die sich gerne
Bewegen, Ruhe und
Erholung suchen.

Veranstalter:

ABS Selsingen

eine Einrichtung der
Samtgemeinde Selsingen

Tel.: 04284-9307110

www.selsingen.de/abs

Kosten / Teilnehmer:

28,00 €*

*ohne Kosten für Verzeehr

Tourenbeschreibung auf
der Rückseite

*geh*Stein

Ines Stein

Erlebniswanderleiterin SKA

WaldGesundheitstrainerin

Tel.: 04263-300577

Email: info@gehstein.de

www.gehstein.de



WANDERN MIT ALLEN SINNEN

Was - Wann - Wie - Wo?

Wanderung:	Wanderung auf dem NORDPFAD „Ostetal“ im Landkreis Rotenburg (Wümme)
Termin:	Samstag, 22.04.2023
Treffpunkt und Uhrzeit:	10.00 Uhr (genaue TP wird bei Anmeldung bekannt gegeben)
Streckenlänge:	ca. 10,9 km
Anspruch:	Leicht - mittel
Tour:	Rundwanderung mit aufeinander abgestimmten Achtsamkeitsübungen, durch abwechslungsreiche Wald- und Wiesenlandschaft, entlang der Oste; mit Pausenstopps
Dauer der Wanderung:	ca. 4 ½ Stunden einschl. Pausen und Übungen
Verpflegung:	Brotzeit aus dem Rucksack (<i>bitte selbst mitbringen</i>); anschließende Einkehr optional
Infos:	Ines Stein Tel. 04263-300577 oder info@gehstein.de
<u>Anmeldung:</u>	ABS Selsingen Tel. 04284-9307110 oder abs@selsingen.de

Eine Anmeldung ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt und findet ab fünf Personen statt. Auf dieser Wanderung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, ausreichend Getränke und Verpflegung (Sonnen- und Insektenschutz) erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“.