



ADVENTSWANDERUNG -WANDERN UND ENTSPANNEN-

„Spaß, Bewegung, Erholung“

Nimm Dir eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag und gehe mit mir auf eine beschauliche Wanderung auf dem ca. 13 km langen **ORTSWEG „Rund um Hemslingen“**. Auf dieser Wanderung wollen wir das Jahr entspannt ausklingen lassen, innehalten und mit kurzen Achtsamkeitsübungen Kraft und Ruhe in der Natur tanken.

Für das leibliche Wohl ist ein Adventspicknick während der Wanderung geplant. Jede Teilnehmerin trägt mit etwas Leckerem, wie Plätzchen, Nüssen, Obst, Gemüse, Knabbereien, etc. dazu bei.

Das Lieblingsgetränk bitte nicht vergessen.

Zum Abschluss der Wandersaison findet wieder eine Verlosung statt. Die Gewinnerin kann sich auf eine Wanderüberraschung freuen.



EIN ANGEBOT FÜR DICH

Sonntag, 03.12.2023

10.00 Uhr ab

Hemslingen

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

Info's siehe Rückseite



Kneipp-Verein ROW
e.V.

Tel.: 04261-961222

www.kneipp-verein-rotenburg.de

Kosten /Teilnehmerin:

-Vorkasse-

Mitglieder Kneipp-Verein
ROW **10,50 €**,

Nichtmitglieder Kneipp-
Verein ROW **12,50 €**

gehStein

Ines Stein

Erlebniswanderleiterin SKA

WaldGesundheitsTrainerin

Tel.: 04263-300577

Email: info@gehstein.de

www.gestein.de



-WANDERN UND ENTSPANNEN-

Was - Wann - Wie - Wo?

- Wanderung:** Rundwanderung auf dem **ORTSWEG**
„Rund um Hemslingen“ im Landkreis Rotenburg (Wümme)
- Termin:** **Sonntag, 03.12.2023**
- Uhrzeit und Treffpunkt:** **10.00 Uhr** Hemslingen (wird bei Anmeldung bekannt gegeben)
- Streckenlänge:** ca. 13 km
- Anspruch:** Leicht-mittel
- Tour:** entspannte Wanderung mit Achtsamkeitsübungen, durch Feld-, Wald- und Wiesenlandschaft mit Rast am Fachwerkensemble rund um das Brockwischenhus mit Bauerngarten und Streuobstwiese
- Dauer der Wanderung:** ca. 6 Stunden, einschl. Pausen und Übungen
- Verpflegung/Picknick:** Jede Teilnehmerin bringt etwas Leckers ihrer Wahl mit, so dass wir ein Adventspicknick gestalten können, z.B. Kekse, Kuchen, Obst, Käse, Nüsse, Salzgebäck, etc. Etwas Selbstgemachtes wäre natürlich toll. Bitte ein warmes Getränk nicht vergessen.
- Verlosung:** **Überraschung rund ums Wandern**
- Teilnahmegebühr:** KneippMitglied: 10,50 € NichtMitglied: 12,50 €
- Anmeldung und Infos:** Ines Stein Tel. 04263-300577 oder
info@gehstein.de; www.gehstein.de

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Wanderung findet ab sechs Personen statt. Auf dieser Wanderung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Sitzkissen, Getränke und Verpflegung erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“. -Änderung vorbehalten-