

Ines Stein  
Erlebniswanderleiterin SKA  
WaldGesundheitstrainerin  
Mitglied AG Gästeführung Landkreis RoW



## *"Der Weg der Trauer – Achtsame Wanderung"*

Gemeinsam durch die Natur - NORDPFAD „Wümmeniederung“ Teilstück\*

**Datum:** 01.03.2025 (13.04./ 09.06.25)

**Begleitperson** für diese Wanderung: Hartmut Nack  
(Pastor St.-Lucas Kirchengemeinde Scheeßel)

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr

**Treffpunkt:** Hellwege \*vorbehaltlich der Wetterlage

**Strecke:** ca. 12 km / **Dauer:** ca. 5 h

**Einkehr:** Café, im Anschluss an die Wanderung

---

In Zeiten der Trauer kann die Natur Trost spenden und den Raum für Heilung öffnen. Wir laden Dich ein, gemeinsam auf einem Teilstück des NORDPFADes „Wümmeniederung“ zu wandern und sich mit anderen Trauernden auszutauschen.

### **Warum diese Wanderung?**

- **Kraft der Natur:** Der Weg entlang der Wümme bietet Ruhe, Weite und frische Luft. Die sanfte Landschaft lädt ein, Gedanken und Gefühle in Bewegung zu bringen.
- **Gemeinschaft:** Gehe diesen Weg mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Hier ist Raum für stille Momente ebenso wie für Gespräche.
- **Achtsamkeit:** Unsere Wanderung ist eine Einladung, sich Zeit zu nehmen, zu fühlen und zu reflektieren. Der Weg ist nicht nur eine körperliche Reise, sondern auch eine innere.

---

### **Wer kann teilnehmen?**

Diese Wanderung richtet sich an alle, die in Trauer sind und einen Weg suchen, ihre Gefühle in Ruhe zu verarbeiten. Eine gute Wanderkondition ist wünschenswert.

### **Was sollten Sie mitbringen?**

- Wetterfeste Kleidung und trittsichere Schuhe
- Ein warmes Getränk und Verpflegung
- Offene Herzen und, wenn gewünscht, Erinnerungen, die Du mit der Gruppe teilen möchtest

### **Teilnahmegebühr?**

Die Wanderung ist (bis auf die Einkehr) kostenlos. Wenn Du möchtest, kannst Du im Laufe der Veranstaltung einen freiwilligen Beitrag leisten, um künftige Angebote zu unterstützen.

---

### **Anmeldung und Infos:**

Tel.	<b>Ines Stein</b> 04263-300577
Email:	info@gehstein.de
Website:	www.gehstein.de

