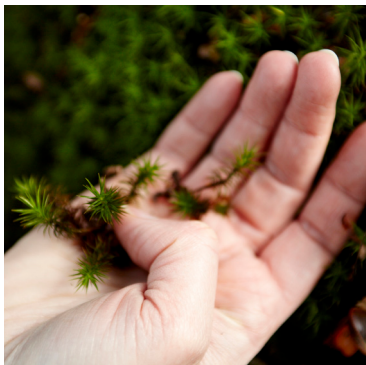


NATUR AKTIV ERLEBEN im GesundLand Vulkaneifel

Termine im Juli 2024

So., 07. & 21. Juli



Landschaftsmentoren des GesundLand Vulkaneifel

Mo., 08. Juli



Mit deinen Landschafts- und Achtsamkeitsmentoren

Sa., 13. Juli



Parcoursführerin Doris Hamm

Wanderung auf dem Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll Manderscheid

„Achtsam durch die Natur“ - Aufmerksam sein bei den kleinen Dingen. Rieche, schmecke, erfühle und genieße – ohne zu bewerten, ohne einen Gedanken an etwas anderes zu verschwenden. Nur das Innenhalten und bewusste Spüren und Sich-Einlassen auf das, was gerade da ist, verschafft Beruhigung und Entschleunigung.

Uhrzeit: 09.45 Uhr, Dauer: ca. 2 1/2 Stunden (3-4 Kilometer)
Preis: 5 EUR pro Person (4 EUR mit Gästekarte)
Treffpunkt: Parkplatz Heidsmühle, Mosenbergstraße 22, 54531 Manderscheid
Anmeldung: bis spätestens freitags, 15.30 Uhr über Tel. +49 (0)6572 998 900 5 oder manderscheid@gesundland-vulkaneifel.de
Teilnehmer: maximal 10 Personen

Achtsamkeitswanderung mit Elementen des Waldbadens

Lass dich von den Landschafts- und Achtsamkeitsmentorinnen des GesundLand Vulkaneifel auf eine Erlebniswanderung durch die Maarlandschaft einladen, bei der du den Alltag für eine Weile vergessen kannst. Bei Elementen des Waldbadens spürst du die Wirkung der einzigartigen Natur und genießt die Vulkaneifel mit allen Sinnen. Tank neue Kraft, um voller Energie in den Alltag zurückzukehren.

Uhrzeit: 10.00 Uhr, Dauer: ca. 3-3,5 Stunden
Preis: 15 EUR pro Person
Treffpunkt: Michels Wohlfühlhotel, Schalkenmehren, Rezeption
Anmeldung: Michels Wohlfühlhotel: Tel.: 06592 9280; Mail: info@michels-wohlfuehlhotel.de
Teilnehmer: mindestens 5, maximal 12 Teilnehmer

Festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung werden empfohlen.

Führung auf dem Parcours der Sinne

„Sinnlich unterwegs – komm mit auf Entdeckungsreise“

Doris Hamm, zertifizierte Gästeführerin des GesundLand Vulkaneifel, nimmt dich mit auf eine faszinierende Expedition: Auf 11 von 15 Stationen des Parcours der Sinne wirst du ins Staunen geraten. Auf der Balanceplattform stellst du deinen Gleichgewichtssinn unter Beweis und die Partnerschaukel schwingt dich in schwindelerregende Höhen. Bei den ganz besonderen Sinneserlebnissen auf dieser Tour erkundest und erlebst du das Wunder unserer Sinne an verschiedenen Stationen neu.

Uhrzeit: Sa., 15.30 Uhr; So., 14.00 Uhr, Dauer: ca. 2 1/2 Stunden
Preis: 8 EUR pro Person, 4-14 Jährige 5 EUR
Treffpunkt: Sportplatz Immerath, Brunnenstraße, 54552 Immerath
Anmeldung: Tel.: +49 (0)179 5906315; Mail: doris.hamm@mail.de; bis 08.30 Uhr am Tour-Tag
Teilnehmer: mind. 2 (Erwachsene), maximal 12 Personen

Festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung werden empfohlen.
Für mobilitätseingeschränkte Menschen und Kinderwagen bedingt geeignet.



Die Benutzung der Angebote geschieht auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund auch immer.

GesundLand Vulkaneifel
Tel.: +49 (0)6592 95 13 70
info@gesundland-vulkaneifel.de
www.gesundland-vulkaneifel.de



NATUR AKTIV ERLEBEN im GesundLand Vulkaneifel

Termine im Juli 2024

So., 14. Juli



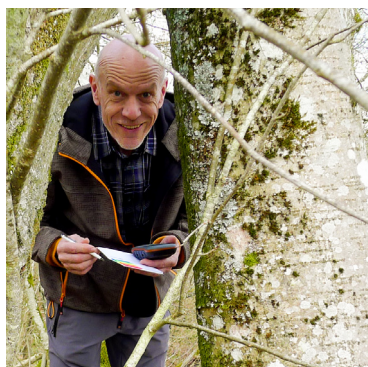
Mit deinem Gesundheitswanderführer Dr. André Uzulis

Gesundheitswanderung um Bad Bertrich

Lasse dich von Gesundheitswanderführer Dr. André Uzulis von den Vorzügen des Gesundheitswanderns begeistern!
Diese behutsame Wanderung mit leichten gymnastischen Übungen eignet sich für alle, die Freude an sanfter Bewegung in der Natur haben oder diese entdecken wollen.
Spüre, wie Koordination, Kraft und Ausdauer gestärkt werden und genieße den leichten Gesundheits-spott in der einzigartigen Vulkanlandschaft rund um Bad Bertrich.

Uhrzeit: 09.30 Uhr, Dauer: 1 1/2 Stunden
Preis: 7 EUR pro Person (6 EUR pro Person mit Gästekarte)
Ticket & Treff: GesundLand Tourist Information Bad Bertrich, Kurfürstenstr. 32
Teilnehmer: maximal 20 Teilnehmer

Mo., 15. Juli



Mit deinem Natur- und Geoparkführer Johannes Munkler

Im Banne der Koordinaten - Geocaching am Ernstberg

Geocaching am Ernstberg – eine spannende Erfahrung für kleine Eifelentdecker! Natur- und Geoparkführer Johannes Munkler zeigt Kindern bei dieser lehrreichen Führung rund um den Ernstberg, wie das Prinzip des Geocachings funktioniert. Die Kinder lernen, mit einem Geocaching-Gerät umzugehen und erfahren darüber hinaus spannende Information zu ihrer Umgebung. Wie hat der Vulkanismus die Eifel geformt, wie sind die Maare entstanden und was macht die Natur rund um den Ernstberg besonders? Eine informative Führung für Kinder mit Abenteuerfaktor.

Uhrzeit: 14.00 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden (5 Kilometer; ca. 320 hm)
Preis: 8 EUR pro Erwachsener; 3 EUR pro Kind
Treffpunkt: Wanderparkplatz zwischen Hinterweiler und Waldkönigen
Anmeldung: Tel.: +49 (0)171 6443572 oder +49 (0)6591 3888; Mail: J.Munkler@t-online.de
Teilnehmer: höchstens 12 Kinder

Das Angebot eignet sich sehr gut für Kindergeburtstage.

Mi., 31. Juli



Mit deinem Entspannungscoach Alexandra Thelen

Tai Chi und Qigong im Kurpark Daun

Tauche ein in die Welt der chinesischen Bewegungskunst und spüre die Lebenskraft des „Qi“ beim Tai Chi und Qigong mit Entspannungscoach Alexandra Thelen. Die langsamen Bewegungen fördern die Gesundheit, steigern und harmonisieren die Lebensenergie und wirken entspannend auf Körper und Geist. Genieße die harmonischen, geschmeidigen, fließenden und abwechslungsreichen Bewegungsfolgen inmitten der Kulisse des Dauner Kurparks.

Uhrzeit: 19.00 Uhr, Dauer: ca. 3/4 Stunde
Preis: 5 EUR pro Person
Treffpunkt: Wiese im Kurpark Daun, Nähe Dauner Sprudel
Anmeldung: nicht erforderlich

Die Kurse finden nur bei trockenem Wetter statt.



Die Benutzung der Angebote geschieht auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund auch immer.

GesundLand Vulkaneifel

Tel.: +49 (0)6592 95 13 70
info@gesundland-vulkaneifel.de
www.gesundland-vulkaneifel.de



GESUNDLAND
VULKANEIFEL

NATUR AKTIV ERLEBEN im GesundLand Vulkaneifel

Termine im Juli 2024

Jeden Montag



Sportphysiotherapeut & Entspannungsexperte Stanislav Hadzhiev

Waldbaden – Atempause in der Natur

Tauche ein in die beruhigende Atmosphäre der Vulkaneifel-Wälder rund um Bad Bertrich und verabschiede dich für kurze Zeit vom Alltag. Sportphysiotherapeut und Entspannungsexperte Stanislav Hadzhiev nimmt dich mit zu einer Atempause in der Natur. Bei verschiedenen Entspannungsübungen füllst du deine Energiereserven wieder auf und genießt entschleunigende Momente, die dich erden werden.

Uhrzeit: 10.30 Uhr, Dauer: ca. 3/4 Stunden
Preis: 7 EUR pro Person (ermäßigt 6 EUR)
Ticket & Treff: GesundLand Tourist Information, Kurfürstenstr. 32, 56864 Bad Bertrich
Tel. +49 (0)2674 932222
Teilnehmer: maximal 10 Personen

Jeden Mittwoch



Entspannungscoach Anita Otten

Meditativer Spaziergang durch den Park Römerkessel

Werde Teil von etwas Besonderem, wenn du den einzigen Landschaftstherapeutischen Park Europas besuchst. Der Römerkessel in Bad Bertrich ist genau der richtige Ort, um sich am „Draußensein“ zu erfreuen und einfach der Sehnsucht nach Ursprünglichkeit nachzugehen. Ein Gang in die Natur tut gut und unterstützt dabei, zur mentalen Ausgeglichenheit zurück zu kehren. Diese Wirkung wirst du im Landschaftstherapeutischen Park Römerkessel ganz besonders erleben. Bei einer Führung mit Entspannungscoach Anita Otten durchquerst du alle sieben Themengärten des Parks, deren positive, emotionale Wirkung auf das Bewusstsein sofort spürbar wird.

Uhrzeit: 10.30 Uhr, Dauer: ca. 1 Stunde
Preis: 7 EUR pro Person (6 EUR pro Person mit Gästekarte)
Ticket & Treff: GesundLand Tourist Information, Kurfürstenstr. 32, 56864 Bad Bertrich
Tel. +49 (0)2674 932222
Teilnehmer: maximal 20 Personen

Jeden Samstag



Landschaftsmentor Kurt Immik

Natur-Erlebniswanderung zwischen Kratern und Vulkanen

Eine therapeutische Landschaft bewusst erkennen, wohltuend genießen und die Kraft der Natur spüren. Die unendliche Vielfalt der Landschaft im Wechsel der vier Jahreszeiten auf sich einwirken lassen. Auf einer Wanderung über schmale Felspfade geht es rund um Bad Bertrich. Es geht durch artenreiche Flora und Fauna, vorbei an einer Lavawand mit Steinzeithöhlen, hoch zur Oase der Ruhe und den Hohenzollernturm mit traumhaftem Blick und zurück ins Tal und in den Kurgarten.

Uhrzeit: 13.30 Uhr, Dauer: ca. 3 1/2 Stunden
Preis: 7 EUR pro Person (ermäßigt 6 EUR)
Ticket & Treff: GesundLand Tourist Information, Kurfürstenstr. 32, 56864 Bad Bertrich
Tel. +49 (0)2674 932222
Teilnehmer: maximal 15 Personen



Die Benutzung der Angebote geschieht auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund auch immer.

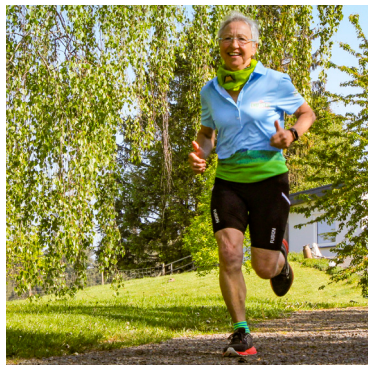
GesundLand Vulkaneifel
Tel.: +49 (0)6592 95 13 70
info@gesundland-vulkaneifel.de
www.gesundland-vulkaneifel.de



NATUR AKTIV ERLEBEN im GesundLand Vulkaneifel

Termine im Juli 2024

Jeden Mo., Mi., Do. & Sa.



Dipl. Lauftherapeutin Inge Umbach

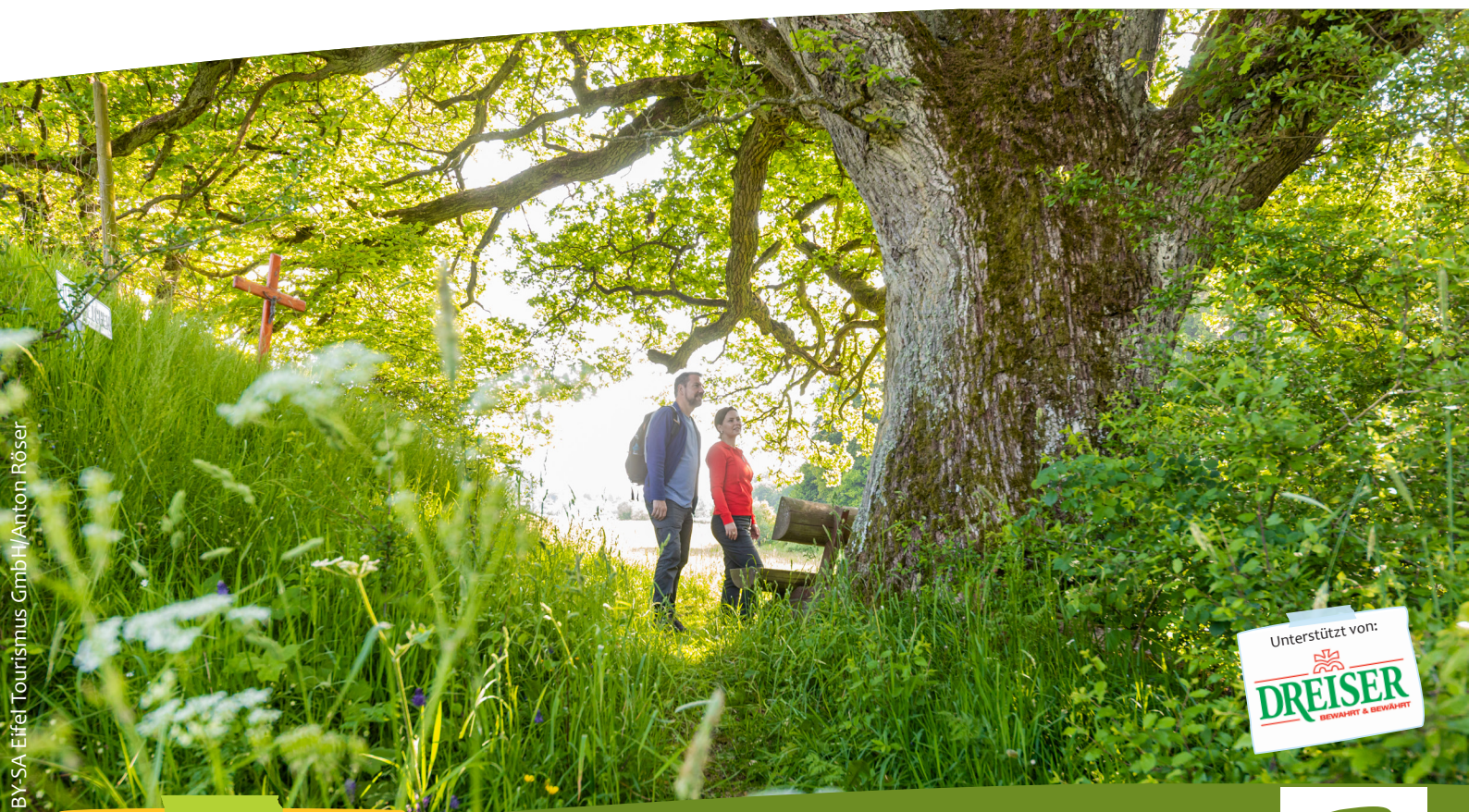
Laufend die Schönheit der Vulkaneifel erleben

Tu etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden, während du gleichzeitig die schönsten Seiten der Vulkaneifel genießt! Schließe dich den freien Laufgruppen der Laufschule „Schritt für Schritt“ an und finde heraus, wie befreiend und stärkend das Laufen durch das Vulkanland auf dich wirkt. Dabei entdeckst du die gesundheitsfördernde Wirkung des Laufens.

Jeder kann an den Laufgruppen teilnehmen, unabhängig von Alter oder Kondition. Wähle die Laufgruppe, die zu deinem Leistungsstand passt. Jede Gruppe wird betreut.

Ort:	Daun
Termine:	montags und mittwochs (außer feiertags)
Uhrzeit:	19.00 Uhr, Dauer: ca. 1 Std.
Treffpunkt:	Gemündener Maar (zweiter, oberer Parkplatz)
Ort:	Ellscheid
Termine:	montags, donnerstags und samstags (außer feiertags)
Uhrzeit:	montags & donnerstags 18.00 Uhr; samstags 9.30 Uhr, Dauer: ca. 1 Std.
Treffpunkt:	Lauföase, Birkenweg 3, 54552 Ellscheid
Preis:	5 EUR pro Person
Anmeldung:	Inge Umbach „Laufschule Schritt für Schritt“; Tel.: +49 (0)6573 99190 oder +49 (0)171 3562704; Mail: info@lernelaufen.de

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Jede Gruppe wird betreut.



Die Benutzung der Angebote geschieht auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund auch immer.

GesundLand Vulkaneifel

Tel.: +49 (0)6592 95 13 70

info@gesundland-vulkaneifel.de

www.gesundland-vulkaneifel.de



GESUNDLAND
VULKANEIFEL