



Wanderung „GrünGesund“

Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir ein paar Stunden durch unsere wunderschöne Natur zu wandern. Wir bewegen uns, atmen frische Luft und entdecken die Wildkräuter und Heilpflanzen vor unserer Haustür.

Unser Wald und die Wiesen haben zu jeder Jahreszeit so viel Schönes und Heilsames zu bieten. Einfach mal abschalten, die gesunde Luft atmen und die eigenen Akkus wieder aufladen. Ich finde das gelingt am besten draußen in der Natur. Dass ein Aufenthalt in der Natur uns hilft Stress, Ängste und Sorgen zu reduzieren und auch körperlich vitalisierend wirkt, ist mittlerweile in verschiedenen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden.

Wir wandern gemeinsam durch die Wiesen und Wälder, entdecken die Kräuter und Pflanzen vor unserer Haustür, erleben die Schönheit der Natur und nehmen uns eine Auszeit vom Alltag. Wir bewegen uns an der frischen Luft und tun nebenbei noch etwas für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Natürlich erfährst du auf der Wanderung auch einiges Wissenswertes zu Wildkräutern und Heilpflanzen und ihre Verwendung für Gesundheit und Küche. Auch die Themen Achtsamkeit und Entspannung werden auf dieser Wanderung nicht zu kurz kommen. Die Wanderung ist also eine tolle Kombination aus gesundheitsbewusster Bewegung in der Natur, Achtsamkeit, Kräuterwissen und Naturerlebnis.

Wir wandern, bewegen uns und bleiben zwischendurch auch immer wieder mal stehen, um uns den Schönheiten der Natur zuzuwenden und um verschiedene Achtsamkeitsübungen und eine Naturmeditation zu machen. Wir suchen einen schönen Platz zum Rasten und machen ein kleines Picknick.

Die Wanderungen finden Rund um Schöffengrund statt, was nur wenige Kilometer südlich von Wetzlar und östlich von Braunfels im schönen Naturpark Taunus liegt. Schöffengrund ist umgeben von wunderschönen Wiesen und Wäldern und es hat eine große Artenvielfalt zu bieten.

Treffpunkt: ist bei dem jeweiligen Termin zu finden. Die Wegbeschreibung und den genauen Treffpunkt sende ich dir nach der Anmeldung per E-Mail zu

Dauer: ca. 4 Stunden

Organisatorisches: Wir legen eine Wegstrecke von ca. 10km zurück, eine gute Kondition ist ausreichend. Ich empfehle festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Auch Kinder sind herzlich willkommen. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Bitte packe dir für das Picknick Proviant, genug zu Trinken für unterwegs und was du sonst noch für einen Ausflug in die Natur benötigst ein.

Preis: 30,00 € pro Teilnehmer (begrenzte Teilnehmerzahl)

Aus Rücksicht auf die Natur finden die Wanderungen in kleinen Gruppen mit max. 12 Teilnehmern statt. Damit eine Wanderung stattfinden kann sind mindestens 3 Teilnehmer notwendig.

Anmeldung:

Bitte im Voraus per Mail: Melanie@gruengesund.de, über meine Homepage oder telefonisch unter 0159-06396086 anmelden.