



Waldbaden & Wandern

Eines der gemeinnützigen Satzungsziele des LandPark Lauenbrück ist die Förderung von Ernährung, Bewegung & Gesundheit. Neben „Pilates im Park“ ergänzt dieses neue Angebot rund um das Thema „Achtsamkeit in der Natur“ mit Wald-Gesundheitstrainerin Ines Stein nun unser Angebot für Körper, Geist & Seele. Gönnen Sie sich eine Auszeit und entdecken Sie den LandPark einmal aus ganz anderer Sicht!

Ines Stein, ausgebildete Erlebniswanderleiterin an der Sebastian Kneipp Akademie, hat sich auf das achtsame Wandern spezialisiert. Um das Naturerleben noch intensiver weitergeben zu können, absolvierte sie eine Ausbildung zur zert. Wald-Gesundheitstrainerin beim Kneipp-Ärztbund e.V. und der L.- M. Universität München.

„Bei meinen Führungen kommt es nicht auf Schnelligkeit oder die Anzahl der Kilometer an. Mir ist es wichtig, die Vielfältigkeit der Natur zu genießen, sie bewusst wahrzunehmen, innezuhalten und die Ruhe in den Wäldern aufzunehmen. Schnell habe ich gemerkt, dass sich dabei ein positiver Gesundheitseffekt einstellt und die Gedanken zur Ruhe kommen. Diese Wahrnehmung – verbunden mit der Achtsamkeit – möchte ich in kleinen Gruppen im Rahmen einer Sinnesführung im LandPark spürbar und erlebbar machen. Achtsamkeit bedeutet für mich, sich mit allen Sinnen auf das Hier und Jetzt einzulassen.“



2-Tages-Angebot

Waldbaden im LandPark Lauenbrück & Wandern auf dem Nordpfad „Wümme & Vareler Heide“

⇒ **Freitag, 22.07.2022 von 17.45 - 20.15 Uhr**

Dauer: 2,5 Stunden Waldbaden im LandPark Lauenbrück
(1 Getränk + LandPark-Besuch im Preis enthalten)

⇒ **Samstag, 23.07.2022 von 10.00 - 15.00 Uhr**

Dauer: ca. 5 Stunden geführte Wanderung auf dem NORDPFAD Wümme & Vareler Heide
Treffpunkt: LandPark Lauenbrück

im Anschluss Kaffee & Kuchen / gesunder Imbiss im Café-Bistro LandHof (im Preis enthalten)

Kosten: für beide Tage 79,- € p. P.

mind. 4 / max. 8 Teilnehmende (unter 4 Teilnehmende auf Anfrage)

OPTIONALE ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN:

Pension Eichenhof in 27367 Hellwege
(ca. 30 Auto-Minuten vom LandPark entfernt)
Preise auf Anfrage www.pension-eichenhof.de

Ferienwohnung Schloms Hof in 27356 Rotenburg OT Waffensen (ca. 20 Auto-Minuten vom LandPark entfernt)
Preise auf Anfrage www.schloms-hof.de

WEITERE
INFOS
AUF DER
RÜCKSEITE!

Infos & Anmeldung:
LandPark Lauenbrück gGmbH
Wildpark 1 • 27389 Lauenbrück
sekretariat@landpark.de
Tel. 04267-954760
www.landpark.de oder bei
Ines Stein, Tel. 04263-300577,
www.gehstein.de





NORDPFAD
flach – weit – einzigartig



Achtsamkeit in der Natur – was ist das?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf die gegenwärtige Tätigkeit zu konzentrieren, die Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Ganz im Hier und Jetzt.

Viele Menschen kennen das Wort „Waldbaden“, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Eine schöne Vorstellung im satten Grün der Bäume und Pflanzen zu versinken, die klare Luft einzusatmen oder barfuß auf der Wiese den Morgentau zu spüren. Während eines Waldaufenthaltes wird der Mensch mit all seinen Sinnen (u.a. Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen) angesprochen. Das bewusste Wahrnehmen der Sinne verbunden mit der wohltuenden Natur, bringt unseren Körper wieder in Einklang mit uns selbst und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ein regelmäßiger Wald/Naturaufenthalt kann u.a. den Stressabbau und einen gesunden Schlaf fördern, das Körpergefühl verbessern und ein positives Stimmungsbild hervorrufen. Nein – es ist keine kilometerlange Wanderung durch den Park, es ist kein Baden im Teich und auch keine moderne Fitnessmethode. Mit Hilfe von angeleiteten Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit einem langsamen Spaziergang durch den Park, kannst du dich besser auf deine Sinne konzentrieren und so eine direkte Verbindung zur Natur herstellen. Angeleitet werden die Übungen von Ines Stein, ausgebildete WaldGesundheitstrainerin.

Diverse Kneippanwendungen fließen bei den Übungen mit ein, wie z.B. Wassertreten am Teich. Die einzelnen Übungen werden im Gehen, Stehen und Sitzen angeleitet.

Am zweiten Tag werden wir auf dem 14,1 km langen NORDPFAD „Wümme und Vareler Heide“ die Achtsamkeit in Form einer Wanderung mit kurzen Übungen intensivieren.

Wie wirkt sich das auf den Menschen aus?

Ein regelmäßiger Wald- bzw. Naturaufenthalt kann den Stressabbau fördern, das Immunsystem stärken, einen gesunden Schlaf fördern, das Körperempfinden verbessern und ein positives Stimmungsbild hervorrufen.

Bitte mitbringen:

Wetterangepasste Kleidung, bequemes und trittsicheres Schuhwerk, Sonnen- und Insektenschutz sowie Getränke.

Wir freuen uns auf zwei entspannte und achtsame Tage!

Achtsames Wandern

Wanderung: NORDPFAD „Wümme und Vareler Heide“

Start- und Zielort: Lauenbrück

Treffpunkt: Am Eingangstor LandPark Lauenbrück, 10.00 Uhr

Länge: ca. 14 km

Anspruch: Leicht-mittel

Tour: Rundwanderung mit Achtsamkeitsübungen durch verschlungene Wälder, Wiesen und kleinen Heideflächen mit den typischen Wachholderbüschen. Vorbei am Meyerhofgelände in Scheeßel mit seinen historischen Fachwerkgebäuden geht es entlang am Wümme-steilufer, zurück durch die Vareler Heide nach Lauenbrück in den LandPark.

Dauer der Wanderung: ca. 5 Stunden einschl. Pausen,
Einkehr: Café-Bistro LandPark im Landpark Lauenbrück
Änderungen vorbehalten.

Auf dieser Wanderung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränke und Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz erforderlich.

Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Gefahr“ und unter Einhaltung der derzeit geltenden Corona-Schutzmaßnahmen.

Coronaverhaltensregeln:

- Einhaltung des Mindestabstandes zu jeder Person
- Einhaltung der Nies- und Hustenetikette,
- Körperkontaktvermeidung (u.a. Verzicht auf Begrüßungsrituale),
- Händewaschen/-desinfizieren,
- Bei Krankheitsanzeichen wie Fieber, Husten, Atemproblemen, Hals- oder Gliederschmerzen, Erbrechen, Durchfall bitte Teilnahme absagen,
- Mitführen einer Mund-Nasen-Bedeckung (für Besichtigung und Café),
- Führen einer Teilnehmeradressliste zur Kontaktnachverfolgung durch den Veranstalter

