



Naturerleben für Körper, Geist & Seele im LandPark Lauenbrück

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 als zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin beim Kneippärztebund 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.“



Ines Stein
www.gehstein.de

2-Tages-AusZeitHöfe-Angebot „Naturerleben für Körper, Geist & Seele“ im LandPark Lauenbrück

⇒ **Samstag, 14.08.2021 um 8.00 Uhr**

Dauer: 3 Stunden Sinnesführung durch den LandPark Lauenbrück
gg. 11.30 Uhr gemeinsames Essen im LandHof (Nudel-Gemüse-Pfanne + 1 Getränk im Preis enthalten) danach Zeit zur freien Verfügung (LandPark-Besuch im Preis enthalten)

⇒ **Sonntag, 15.08.2021 um 9.00 Uhr**

Dauer: ca. 5 Stunden geführte Wanderung auf dem NORDPFAD Wümme & Vareler Heide
Treffpunkt: LandPark Lauenbrück
gg. 14.00 Uhr Kaffee & Kuchen im LandHof (im Preis enthalten)

**Kosten: für beide Tage 95,- € p. P. (zzgl. Übernachtung + Frühstück)
mind. 2 / max. 8 Teilnehmende**

WEITERE
INFOS
AUF DER
RÜCKSEITE!

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

Infos & Anmeldung:
LandPark Lauenbrück gGmbH
Wildpark 1 • 27389 Lauenbrück
sekretariat@landpark.de
Tel. 04267-954760
www.landpark.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.

In diesem Kurs wollen wir ganz bewusst unsere Umgebung mit offenen Sinnen wahrnehmen und den eigenen Körper ganz bewusst erleben. In sich hineinhörchen, fühlen, beobachten – entschleunigen. Die abwechslungsreiche Natur in und um den LandPark dient uns dabei als Partnerin und Unterstützerin.

Am ersten Tag werden wir uns langsam im Park bewegen und an einzelnen Ruheinseln unseren Körper spüren und unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken. Beispiel: Einen Ort hören. Die Wahrnehmung liegt auf den ortstypischen Geräuschen. Wie weit weg sind diese? Welche Geräusche kommen hinzu? Wie weit ist das nächste Geräusch entfernt? Wie lange ist kein Geräusch zu hören?

Auch Kneippanwendungen, wie Tautreten auf der Wiese oder Wassertreten am Teich fließen in die Übungen mit ein. 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?

Das bewusste Nutzen all unserer Sinne in Verbindung mit der Bewegung in der Natur kann sich positiv auf unser Immunsystem sowie unsere Gelenke und Muskeln auswirken. Es kann einen erholsamen Schlaf fördern, Stress abbauen und unsere Gefühlswelt positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen:

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

Achtsames Wandern

Wanderung: NORDPFAD „Wümme und Vareler Heide“

Termin: Sonntags

Start- und Zielort: Lauenbrück

Uhrzeit und Treffpunkt:

9.00 Uhr am Eingangstor LandPark Lauenbrück

Rückkehr: Gegen 14.00 Uhr

Länge: ca. 14 km

Anspruch: Leicht-mittel

Tour: Rundwanderung mit Achtsamkeitsübungen durch verschlungene Wälder, Wiesen und kleinen Heideflächen mit den typischen Wacholderbüschen. Vorbei am Meyerhofgelände in Scheeßel mit seinen historischen Fachwerkbauwerken 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

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 von 2 m
- 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

Wir freuen uns auf zwei entspannte und achtsame Tage!

