



Bad Münstereifel – vom Wiesenfüßeln und Baumschweben –

Inmitten der Natur ganz bei sich selbst.

Die Höhepunkte:

- **Waldbaden** – abseits der Wege zwischen Bäumen schweben.

Mit leisen, fast lautlosen Schritten streifen wir durch den Wald. Dieses beruhigende Grün, der sanft im Wind wogenden Blätter nehmen wir bewusst wahr. Wir atmen ganz tief ein; da ist er, der Duft des Waldes, der einem so vertraut ist. Genießen Sie mit uns ein Bad im Wald und lassen Sie los beim Schweben zwischen den Wipfeln der Bäume. Die therapeutische Wirkung des Waldbadens ist wissenschaftlich belegt.

- **Wilde Kräuter** – Köstlichkeiten vom Wegesrand sammeln, zubereiten und mitnehmen.

Labkraut, Dost, Wiesenknopf – längst haben Wildkräuter Einzug in die Spitzenküche gehalten. Zurecht, sind sie doch viel reicher an gesunden Inhaltsstoffen als jedes Kulturgemüse und versprechen ungeahnte Aromen und Geschmacksnuancen. Wir sammeln und verarbeiten Wildkräuter, Wildgemüse, Blüten und Beeren. Dabei lernen Sie die Vielfalt ihres Lebensraums und garantiert neue Geschmackserlebnisse kennen, denn: Mit Achtsamkeit durch die Natur wandern ist ein unendlicher Genuss.

- **Achtsamkeit** – Wir schenken uns und unserer Welt die nötige Aufmerksamkeit!

Schenken wir unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele die Beachtung, die sie verdienen. Einige Übungen helfen uns dabei, unseren Körper neu und anders zu erleben und zu spüren. Vielleicht lernen wir uns auf ganz andere Art und Weise kennen und befreien unseren Geist und unsere Seele fast schon nebenbei von einigem Ballast.

- **Natürlich gesund mit Kneipp!** – Nicht nur mit den Füßen wiederentdeckt und neu gelebt.

Sebastian Kneipp entwickelte ein Heil- und Stärkungsverfahren, das durch seine einzigartige Natürlichkeit und Einfachheit begeistert. Das Ganzheitliche Lebenskonzept basiert auf fünf Säulen: Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen sowie der Balance von Körper, Geist und Seele. Überzeugen Sie sich von der nachhaltigen Wirkung und nehmen Sie Ihre persönliche Kneipp-Kurkur einfach mit nach Hause.

- **Heilende Düfte** – Stärken, inspirieren und verzaubern unsere Seele.

Die Anwendungen von ätherischen Ölen können uns stützen und dazu beitragen, dass Wohlbefinden und Entspannung, Genuss und Lebensfreude vermehrt in unseren Alltag einziehen. Durch das ruhige Einatmen der wohltuenden und naturreinen Düfte, Aromen und Essenzen werden Körper und Geist belebt, die Sinne verzaubert und die Seele gestärkt. Entdecken Sie die duftenden "Helfer", für ihren Alltag, für ihre Gesundheit, für Harmonie und Lebensfreude.

- **BBQ & Lagerfeuer** – Gespräche, Gedanken und Gemeinsamkeiten.

Spannung und Entspannung. Ruhe, Konzentration und Reflektion ist eine Brücke zur Achtsamkeit. Dazu trägt das Bogenschießen sowie intuitives Bogen- und Naturschnitzen bei. An diesem Abend erhalten Sie eine kurze Einführung in diese Disziplinen, bevor das Lagerfeuer angezündet wird. Zu wildem Tier vom Grill und köstlichen Beigaben lassen wir im Schimmer des Feuers die Tage Revue passieren und gemütlich ausklingen.

- **Hotel und Küche** – regionale Gastlich- und Gemütlichkeit vom Feinsten.

Boutique Hotel Marielle

Hotel Landhauszeit

Kunst und Hotelchen „An der Rauschen“

Bad Münstereifel umgeben von traumhaften Wäldern, duftenden Wildwiesen und malerischen Hügeln ist unser Ausgangspunkt.

Dank des optimal zusammengesetzten Teams können wir Ihnen intensive Einblicke in die verschiedenen Disziplinen der Entspannung und Erholung vermitteln.

Ziel ist es, innerlich so tief wie möglich zu entspannen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Unser Expertenteam begleitet Sie bei jeder Aktivität professionell. Jeder wird getragen von dem tiefen inneren Wunsch, Ihnen seine Profession mit auf den Weg zu geben. Und damit Achtsamkeit auch Daheim gelingt, gibt es zum Schluss eine schriftliche Zusammenfassung aller Empfehlungen und Anleitungen, die Sie von uns bekommen haben.

Wir wünschen uns von Ihnen, dass

- Sie bereit sind, sich voll auf sich selbst zu konzentrieren.
- Sie die Bereitschaft haben, sich auf die Natur einzulassen.
- Sie „falsches Wetter“ nicht kennen, nur falsche Kleidung.

Programmablauf:

Programmpunkte	
Tag 1	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ankunft im Hotel
13:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der anderen Teilnehmer/innen sowie • Mittagessen: im Kunst & Hotelchen an der Rauschen
15:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Kneipp-Spaziergang und Führung: Vorstellung der Thematik „Achtsamkeit“
19:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Abendessen: im Restaurant „die Frischeküche“
Tag 2	
10:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrt zum Wanderparkplatz Iversheim • Achtsamkeitsübungen
11:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Genusswanderung zur Naturschutzstation „Grube Toni“ in Kalkar • Gemeinsames Kochen und Genießen
14:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Rückweg mit Kneipp- Barfußelementen und Dialog
15:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrt zurück nach Bad Münstereifel
16:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Schwanen- Apotheken- Museum: Aroma- Duftsitzung
19:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Abend zur freien Verfügung
Tag 3	
09:30 – 15:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben des Themenschwerpunktes „Waldbaden“ im Schleidtal • Gemeinsamer Mittagsimbiss
18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrt zur Bogenschießanlage im Linderjahn • Einführung ins Bogenschießen, • Anleitung zum Bogen- wie Naturschnitzen • Lagerfeuer mit Spezialitäten vom Grill und Ausklang.
Tag 4	
10:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeitsübungen für den Alltag
12:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Abschluss und Feedbackrunde

Sie werden während Ihres Aufenthalts am Tage über von unserem Team professionell betreut und begleitet. Somit steht Ihnen immer ein Ansprechpartner zur Verfügung. Veranstalter ist die Nordeifel Tourismus GmbH.

Dieses Angebot ist auf Initiative und mit der aktiven Unterstützung der Stadt Bad Münstereifel entstanden. Es handelt sich um eine Kooperation folgender lokaler Anbieter:

Christian Grömping	Entspannungstherapeut
Annette Hartmann	Kräuterspezialistin und Genussexpertin
Iris Jungfer	Aromaexpertin
Karl- Heinz Mainzer	Kneipp- Gesundheitstrainer
Peter Schallenberg	Naturpädagoge
Hermann Schmidt	Führer für's Wandern und Waldbaden
Marielle Canders	Boutique Hotel Marielle
Michael Starkel	Hotel Landhauszeit
Martina Unterharnscheidt	Kunst und Hotelchen "An der Rauschen"