

Natur und Sinne - Auszeit im Hunsrück

Naturnahe-Rundreise der besonderen Art im Hunsrück. Nehmen Sie sich eine Auszeit und kommen Sie mit in die Natur.

Natur und Sinne - Auszeit im Hunsrück. Ein achtsames Wander-Wochenende.

Ein achtsames Wanderwochenende

Nehmen Sie sich eine Auszeit und kommen Sie mit hinaus in die Natur!

Seien Sie mal ein Wochenende lang ganz langsam unterwegs und setzen Sie so dem oft viel zu hektischen Alltag einen Kräfte schenkenden Gegenpol! Der Weg ist das Ziel - diesen Ausspruch nehmen wir wörtlich: wir erleben das Gehen, das Wandern ganz bewusst, indem wir in der herrlichen Landschaft rund um den Losheimer See immer wieder innehalten und uns mit Hilfe von Naturmeditationen ganz und gar auf die gegenwärtigen Sinneseindrücke einlassen. Wir sehen auch den Schmetterling am Wegesrand und gönnen uns Momente der Stille, in denen wir den Klang der Natur noch besser wahrnehmen. Kurz: wir genießen!

Die kleinen Übungen zur Achtsamkeit und die Atemübungen aus dem Yoga sind so einfach, dass Sie sie im Anschluss an diese Auszeit ohne Probleme in Ihren Alltag integrieren können - ein schönes Mitbringsel!

Die Magie des Wanderns liegt darin, in der Gegenwart zu verweilen und mit allen Sinnen den Weg zu erleben. Und sie werden feststellen: manchmal reicht ein einziger intensiv gelebter Tag, um Ihre Batterie wieder aufzuladen, so dass Sie gestärkt in den Alltag zurückkehren können!

Leistungen:

Preis pro Person im Doppelzimmer: 465,-
(Einzelzimmerzuschlag 75,-)

Im Preis enthaltene Leistungen:

- 3 Übernachtungen im Doppel-/Einzelzimmer mit Frühstück

- Programm wie beschrieben

- Transferfahrten

- deutschsprachige Inselzeitreisen-Reiseleitung

Im Preis nicht enthaltene Leistungen:

- Anreise zum Urlaubsort

- Zimmer mit Seeblick: Aufpreis 40,- (gesamt für die ganze Woche)

- Versicherungen (Reisekostenrücktritt, Gepäck, etc.) bei der ERV über uns buchbar

- am Abend suchen wir gemeinsam verschiedene, am See gelegene Restaurants auf

- sonstige Verpflegung (Reiseleitung bringt Lunchpakete mit für den ersten Tag, ab dem zweiten Tag sind individuelle Lunchpakete möglich)

