



## Tageswanderung Entspannung durch Bewegung finden Wandergenuss im Windrather Tal

### Inhalte:

Dieser rund 12 Kilometer lange Wanderweg führt uns einfach nur himmlisch schön durch das Windrather Tal, eine Naturlandschaft in der im Kleinen große Dinge passieren und vorbei an mehreren Bio-Höfen, die ökologischen Landbau betreiben. Sechs Biohöfe – Hof Vorberg, Hof Judt, Örk-Hof, Hof im Sondern, Schepershof und Hof zur Hellen- sind hier beheimatet. Hier kehren wir ein und genießen lokale Spezialitäten. In den Hofläden finden Sie leckere Gaumenfreuden in bester Bio-Qualität zum Mitnehmen. Bergauf und bergab, mit zahlreichen Obstwiesen zum Verweilen und für Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, mit wunderschönen Ausblicken in Täler und kleine Ortschaften genießen wir den Tag gemeinsam. Der Wonnemonat September spricht für angenehme Temperaturen und die Obstbäume stehen voller reifer Früchte. Bei den teils anspruchsvollen Steigungen findet jeder in seinen eigenen Rhythmus, mal in wohltuender Stille oder bei intensiven Gesprächen und Beratungen (auf Wunsch). Von Kilometer zu Kilometer entschleunigen wir mehr und passen unser Tempo dem eigenen Atemrhythmus und den brennenden Waden an.

Um geschützt und wohlig zu wandern ist wetterfeste Kleidung, insbesondere gutes Schuhwerk, wichtig. In den Rucksack gehören deshalb unter anderem:

- Getränke, die gut den Durst stillen
- Ein leichter Snack für Zwischendurch
- Sonnencreme/Hut
- Kl. Decke/Tuch zum Liegen
- Regencap/regenfeste Jacke
- Feucht- bzw. Taschentücher

Gehzeit: ca. 3,5 Stunden plus Pausen  
Länge: 12,5 km  
Schweregrad: Mittelschwer  
Gesamtsteigung/-gefälle: 421 m





<b>Termin:</b>	03. September 2022, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
<b>Start/Ziel:</b>	Treffpunkt am Wanderparkplatz 42555 Velbert-Langenberg, Donnerstraße 63 (Ecke Nizzatal) Gerne sind wir bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich
<b>Kursnummer:</b>	AB2-T-092022
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Interessierten
<b>Dozent*in:</b>	Claudia Hans, Dipl. Entspannungspädagogin und psychodynamischer Business Coach (DBVC zertifiziert)
<b>Methoden:</b>	Geführte Wandertour durch das Bergische Land Aktive Entspannungselemente im Freien (z.B. Atem- und Gehmeditation, Bodyscan, Fantasiereise, Schutz/Wohlfühlorte im Innen und Außen besuchen und genießen) Beratende Einzelgespräche zu gezielten Anliegen
<b>Nutzen für den TN:</b>	Entspannung durch Bewegung finden Einklang von Körper, Geist und Seele durch ein Naturerlebnis Psychoziale Beratung auf Wunsch in Verbindung mit körperlicher Bewegung Entschleunigung und Wieder-Ankommen bei sich selbst/seinen Bedürfnissen
<b>Max. TN-Zahl:</b>	12
<b>TN-Gebühr:</b>	59€
<b>Anmeldefrist:</b>	27.10.2022

