



Sommer Tage

„Waldenergie tanken & Gesundheit stärken“ vom 12. - 15. August 2021

Pfälzer Wald

Der zauberhafte Pfälzer Wald bietet durch seine Naturbelassenheit die Möglichkeit Erholung und Ruhe zu finden, sowie Kraft und Energie zu tanken. Unterwegs auf einem der zahlreichen Wanderwege trifft man auf eine Vielzahl energiereicher und lebendiger Plätze, wie Wallfahrtsorte, Aussichtsfelsen, alte Bäume, ruhig dahin fließende Bäche, Vogelgezwitscher, um die einzigartige Natur wahrzunehmen, in die Stille einzutauchen, zu entschleunigen, die eigene Mitte zu spüren und Kraft zu schöpfen.

Informationen zum Programm

Es besteht die Möglichkeit am ganzen Programm oder einzelnen Tagen teilzunehmen.

- ▶ Die Gebühr für die einzelnen Tage beträgt 75,- €.
- ▶ Der Preis für alle 4 Tage beträgt 280,- €.

Die Veranstaltungen finden teilweise in der Natur und teilweise in der Halle statt.

Bei schlechtem Wetter finden die Veranstaltungen drinnen statt.

- ▶ Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Wenn wir in der Natur unterwegs sind, ist es wichtig Verpflegung, ausreichend Getränke, evtl. Sonnenschutz und Sonnencreme mitzunehmen.

- ▶ Für die Veranstaltungen in der Halle bitte eine Matte und eine Decke mitbringen.

Info und Anmeldung

Harald Hasenöhrl und Christine Lutz

Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de • www.christine-lutz.net



Eintauchen in die Kraft des Waldes am 12. August 2021

Ein Waldspaziergang kann wahre Wunder bewirken. Aus diesem Grund starten wir am Parkplatz vom Annagut in Burrweiler, laufen zu einem wunderschönen Aussichtspunkt und beginnen den Tag mit öffnenden und energievollen Qi Gong Übungen. Danach wandern wir über die Annakapelle zur Trifelsblickhütte und tauchen dabei in die Kraft des Waldes ein.

Unterwegs verweilen wir an verschiedenen Plätzen, nehmen wir uns die Zeit in der Stille die Energien dieser Orte zu spüren und aufzunehmen. Wir führen Übungen durch die es möglich machen, nach innen zu gehen, die eigenen Wurzeln zu spüren, die Kraft der Bäume wahrzunehmen und mit der Natur in Verbindung zu gehen.

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: 75,00 €

Mitbringen: Bitte ausreichend Getränke und etwas zu Essen mitnehmen!

Treffpunkt: Parkplatz – Annagut in Burrweiler

Sich mit Naturenergien verbinden am 13. August 2021

Erlebe deine Verbundenheit mit den Naturenergien durch eine Wanderung in Achtsamkeit vom Dernbacher Haus zu einem keltischen Kraftplatz in der Nähe vom Orensfelsen.

Auf dem Weg zum Kraftplatz stimmen wir uns durch Wahrnehmungsübungen, Stille und Achtsamkeit auf die Naturenergien ein. Dabei atmen wir die Waldenergien ein, verbinden wir uns mit der Kraft der Bäume, tauchen in die Pflanzenenergie ein, um in die innere Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und das Wohlbefinden zu stärken.

Diese Erfahrungen zeigen uns, dass wir ein Teil der Natur sind, in Wertschätzung ihrer Kraft und Harmonie aufnehmen können, um unsere Gesundheit zu stärken.

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: 75,00 €

Mitbringen: Bitte ausreichend Getränke und etwas zu Essen mitnehmen!
Evtl. kehren wir zum Abschluß im Dernbacher Haus ein.

Treffpunkt: Parkplatz – Dernbacher Haus





Heilsame Energie tanken am 14. August 2021

Der Tag am Wallfahrtsort beginnt in achtsamer Stille mit einer Gong Meditation, um uns einzustimmen, zu zentrieren und zur inneren Ruhe zu gelangen.

Danach verbinden wir uns durch die sanft-fließenden und gehenden Bewegungen des Guo Lin Qi Gong und seiner rhythmischen Atmung mit den heilsamen Energien der Natur und des Wallfahrtsortes, um die Gesundheit effektiv zu stärken.

Anschließend begeben wir uns auf eine kleine Wanderung in der Umgebung, dabei gehen wir in Verbindung zu den verschiedenen Heilpflanzen und nehmen ihre Energien und Botschaften durch Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen auf. Eine wunderbare Möglichkeit die eigene Kraft zu spüren, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die Lebensenergie zu stärken. Erfüllt und zentriert gehen wir dann zurück zu unserem Ausgangspunkt.

- Zeit:** 10.00 – 16.00 Uhr
- Kursgebühr:** 75,00 €
- Mitbringen:** Bitte ausreichend Getränke und Verpflegung mitnehmen!
- Treffpunkt:** Parkplatz - Wallfahrtsort Kaltenbrunn bei Ranschbach

Zur Ruhe kommen und Energie tanken am 15. August 2021

Ein Wohlfühl-Tag, eine kleine Auszeit für sich, um zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen und bei sich selbst wieder anzukommen. Er beinhaltet einfache und wohltuende Übungen aus verschiedenen Bereichen.

Es geht darum, Körper, Geist und Seele über Klang, Qi Gong Bewegungen, Entspannungsübungen, Akupressur, Meditation und Atem, in die Stille und in Einklang zu bringen, um zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und Energie zu tanken.

Wenn es das Wetter zulässt verbringen wir den Vormittag auf der Hummelaue an der Mittelmühle bei Hainfeld und den Nachmittag in der Festhalle in Burrweiler.

► Für ein leckeres vegetarisches Vesper, sowie Kaffee und Tee ist gesorgt.

- Zeit:** 10.00 – 16.00 Uhr
- Kursgebühr:** 75,00 €
- Mitbringen:** Bitte Matte und Decke mitbringen!
- Treffpunkt:** Mittelmühle - Hummelaue • 76835 Hainfeld
Festhalle Burrweiler • Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler

