



Waldbaden & Entspannen

Natur erleben & Waldenergie tanken

vom 25. – 28. Mai 2024



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 an einzelnen Tagen teilzunehmen.

- ▶ Gebühr für einzelne Tage: 90,00 €
- ▶ Gebühr für alle 4 Tage: 330,00 €
- ▶ Programm - Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

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

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 Samstag, den 25. Mai

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 Richtung Trifelsblickhütte, tauchen mit Sinnesübungen und einer Meditation in die Kraft des Waldes ein. Unterwegs verweilen wir an verschiedenen Plätzen, nehmen uns die Zeit die Energien dieser Orte zu spüren und aufzunehmen. Dabei führen wir Baum Qi Gong- und Wahrnehmungsübungen durch, die es möglich machen, die Kraft der Bäume wahrzunehmen und mit der Natur in Verbindung zu gehen.

Mitbringen: Bitte ausreichend Getränke und etwas zu Essen mitnehmen!

Treffpunkt: Parkplatz am Annagut in 76835 Burrweiler

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr





Sich mit Naturenergien verbinden am Sonntag, den 26. Mai

Ein Wohlfühl-Tag, eine Auszeit für sich, in der Verbindung mit den Naturenergien, um zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen und sich selbst wieder leichter zu spüren. Mit Klang, Tai Chi Bewegungen, Entspannungsübungen, Meditation und Atem gehen wir in Verbindung mit der Natur, den Bäumen und Pflanzen, spüren Ihre unterschiedlichen Energien, tauchen darin ein und tanken ihre wohltuenden Kräfte auf.

Wenn es das Wetter zulässt verbringen wir den Tag auf der Hummelaue und unsere Mittagspause in Burrweiler.

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

Mitbringen: Bitte Matte und Decke mitbringen!
Treffpunkt: Mittelmühle - Hummelaue • 76835 Hainfeld
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Heilsame Energie tanken am Montag, den 27. Mai

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 heilsame Kraft des Herz Qi Gong und der Herz Meditation, mit seinen sanften Bewegungen und seinem Atemfluss, mit den wohltuenden Energien der Natur und des Wallfahrtsortes.

Anschließend begeben wir uns auf eine kleine Wanderung in der Umgebung, dabei gehen wir in Verbindung zu 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.

Mitbringen: Bitte ausreichend Getränke und Verpflegung mitnehmen!
Treffpunkt: Parkplatz - Wallfahrtsort Kaltenbrunn bei Ranschbach
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Die Fülle der Natur genießen am Dienstag, den 28. Mai

Wir beginnen den Tag an der Villa Ludwigshöhe, einem wunderschönen Aussichtspunkt, mit öffnenden und energievollen Qi Gong Übungen. Danach gehen wir über die Rietburg, den Ludwigsturm Richtung Schweizer Haus und tauchen dabei in die Kraft des Waldes ein.

Unterwegs verweilen wir an verschiedenen Plätzen, gestalten ein Wald-Mandala, führen Übungen und Meditationen durch, die es möglich machen die eigenen Wurzeln zu spüren, die Kraft der Bäume wahrzunehmen, ihre Botschaften zu hören und mit der Natur in Verbindung zu gehen.

Unser Weg führt uns weiter zur Mariengrotte, ein Wallfahrtsort und Kraftplatz. Hier nehmen wir uns die Zeit in die Stille einzutauchen, die Energien dieses wunderschönen Ortes zu spüren und aufzunehmen. Danach geht es zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Mitbringen: Bitte ausreichend Getränke und etwas zu Essen mitnehmen!
Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Villa Ludwigshöhe
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

