

## Anreise und Parken:

Nationalpark-Tor Gemünd  
Kurhausstraße 6  
53937 Schleiden-Gemünd

Wenn Sie mit Bus und Bahn anreisen möchten, bietet sich der Nationalpark-Shuttle an, der ab 08.30 Uhr stündlich zwischen dem Bahnhof Kall und Vogelsang IP verkehrt. Steigen Sie an der Haltestelle „Gemünd Mitte“ aus. Von dort aus sind es etwa 5 Minuten Fußweg bis zum Veranstaltungsort.

In unmittelbarer Nähe des Nationalpark-Tors befindet sich nur eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen. Nutzen Sie daher bitte die Parkplätze in der näheren Umgebung, zum Beispiel am Marienplatz.

## Zum Hintergrund:

Der kostenfreie Aktionstag ist ein Ausbildungsprojekt von fünf Auszubildenden des Berufes „Kaufrau/Kaufmann für Tourismus und Freizeit“ aus der Region, die die Veranstaltung im Auftrag der Nationalparkverwaltung Eifel durchführen.

## Noch Fragen?

Zusätzliche Informationen erhalten Sie unter [www.nationalpark-eifel.de/achtsamkeit](http://www.nationalpark-eifel.de/achtsamkeit)  
E-Mail: [achtsamkeit@nationalpark-eifel.de](mailto:achtsamkeit@nationalpark-eifel.de)  
Telefon: 02444 9510-67

Wald und Holz NRW  
Nationalparkforstamt Eifel  
Urfseestraße 34  
53937 Schleiden-Gemünd



29. März 2020

10.00 bis 16.00 Uhr

Nationalpark-Tor Gemünd

Tag der  
Achtsamkeit und  
Entspannung

IM NATIONALPARK EIFEL

Kostenfreier Aktionstag

# Programm

Sonntag, 29.03.2020

**Achtung:** begrenzte Teilnehmerzahl! Eine Anmeldung ist vor Ort möglich.

Programmpunkt	Beginn	Dauer	Treffpunkt
Begrüßung	10.00 Uhr	15 Minuten	Eingangsbereich Nationalpark-Tor
Yoga-Wanderung*	10.15 Uhr	ca. zwei Stunden	Treffpunkt: Rangerhut vor dem Nationalpark-Tor
Yoga <small>Voranmeldung per E-Mail oder Telefon möglich</small>	10.30 Uhr, 12.30 Uhr, 14.30 Uhr	60 Minuten	Kurhaus – Raum Eiche
Achtsamkeitsübungen	10.15 Uhr, 13.25 Uhr, 15.20 Uhr	15 Minuten	Filmraum im Nationalpark-Tor
Atemübungen	10.40 Uhr, 14.30 Uhr	15 Minuten	Filmraum im Nationalpark-Tor
Kurze Entspannung	11.05 Uhr, 14.55 Uhr	15 Minuten	Filmraum im Nationalpark-Tor
Selbstmassage im Büro	12.10 Uhr, 12.35 Uhr, 13.00 Uhr	15 Minuten	Filmraum im Nationalpark-Tor
Vortrag „Naturerleben der Gesundheit wegen“ <small>Dr. Gertrud Hein, Natur- und Umweltschutz-Akademie NRW (NUA)</small>	11.30 Uhr und 13.50 Uhr	ca. 30 Minuten	Filmraum im Nationalpark-Tor
Waldbaden mit Nationalpark-Ranger*	12.10 Uhr	ca. zwei Stunden	Rangerhut vor dem Nationalpark-Tor
Waldbaden mit einem zertifizierten Kursleiter*	14.30 Uhr	ca. 2 Stunden	Rangerhut vor dem Nationalpark-Tor
Achtsame Wanderung mit Nationalpark-Ranger*	12.10 Uhr und 14.30 Uhr	ca. zwei Stunden	Rangerhut vor dem Nationalpark-Tor
Meditation	11.40 Uhr, 12.05 Uhr, 13.40 Uhr, 14.05 Uhr	15 Minuten	Kurhaus – Raum Eiche
Verabschiedung	15.45 Uhr		Eingangsbereich Nationalpark-Tor

*Von 10.15 bis 15.30 Uhr wird ein Kinderprogramm angeboten.*

\* Für die Wanderungen bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Nur wenige Gehminuten vom Veranstaltungsort entfernt befinden sich verschiedene gastronomische Angebote für jeden Geschmack.  
Die Wanderungen sind nicht barrierefrei und nicht für Kinder geeignet.