

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
E-Mail: 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.