



Lauschtour

„Die Welt ist voller magischer Dinge, die geduldig darauf warten, dass unsere Sinne schärfer werden“

William Butler Yeats

Sich auf Lauschtour zu begeben, bedeutet: Hinhören und hineinspüren. In Verbindung mit einer leichten Wanderung geht es darum, die Kraft besonderer Orte sowie eigene Empfindungen achtsam wahrzunehmen. Nach einer kurzen persönlichen Einweisung führen dich Kathrin und Maritreyo auditiv zu einigen Kraftorten Baden-Badens. Ausgestattet mit einer Wanderkarte, einem Notizbuch und einem Audioguide gehst du in deinem eigenen Tempo auf Erkundungstour.

Während deiner Wanderung lauschst du den beiden Einheimischen, die dir alte Legenden erzählen und dich über die Besonderheiten der einzelnen Kraftorte informieren. Manche von ihnen können dazu genutzt werden, sich mit frischer Energie aufzuladen und neue Kraft zu schöpfen. Andere eignen sich, um verbrauchte oder überschüssige Energie und innere Unruhe loszuwerden. Um die unterschiedliche Wirkung zu erspüren, hilft die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls beim Betreten und während des Aufenthalts am Kraftort. Darüber hinaus empfehlen dir Kathrin und Maritreyo für jeden der Plätze eine passende Meditationsübung. Sich auf Lauschtour zu begeben, bedeutet: Achtsam wandern, die Umgebung bewusst wahrnehmen und sich selbst dabei auf spielerische Art und Weise ein Stück näherkommen.

Voraussetzungen

Die Wanderung ist einfach, nimmt aber inkl. Verweilen an den Kraftorten ca. 4 Stunden in Anspruch und überwindet einige Höhenmeter. Wir empfehlen gutes Schuhwerk und einen Snack mitzunehmen.

Deine Tourführer



Kathrin Schäfer

Entspannungspädagogin
Life Coach

Treffpunkt zur Einweisung

Wanderparkplatz Wolfsschlucht
Rotenbachtalstraße
76530 Baden-Baden



Maritreyo

Empathische Gesprächstherapie
Meditationsführung

Termine

Termine für die Lauschtour kannst du auf unserer Homepage buchen.



K. Schäfer & K. Schweizer
GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com