

# Auf grünen Wegen zur Entspannung –

## Mit der *Wohlfühlgeberin* um den oberen Eimersee

Ich lade Sie ein sich mit mir gemeinsam auf den Weg raus in die Natur zu einem Spaziergang in die renaturierte Landschaft am oberen Eimersee zu machen und dabei die Kraft der Natur zu erleben. Gemeinsam entdecken wir schöne Plätze, an denen wir tief durchatmen, Kraft schöpfen und neue Energien tanken können.

Durch bewusstes Gehen im eigenen Rhythmus und die Achtsamkeit auf eine vertiefte Atmung stärken wir unser Immunsystem. Spüren Sie die Weite in sich und betrachten Sie die Natur mit anderen Augen.

Unterlegt ist die Tour mit kleinen Stopps bei denen wir Gelegenheit zu einfachen entspannenden Übungen finden und unseren Blick auf einige Kräuter am Wegesrand zu lenken.

Die Tour startet und endet am Bio Gärtnerhof Borby, Borbyer Hof, 24340 Eckernförde, auf dem wir die Möglichkeit haben heimische Heilkräuter zu entdecken und zu sammeln.

Ich stelle Ihnen auf jeder Tour 1-2 heimische Kräuter vor und gebe Tipps zur Anwendung und Rezeptideen für zu Hause. Für die Zubereitung Ihrer Rezepte gibt es die Möglichkeit sich mit gutem Obst und Gemüse vom Biohof direkt auf dem Feld einzudecken.

Wer Lust auf ein Kräuterwasser hat, kann gerne eine kleine Flasche (am besten mit großer Öffnung) mit stillem Wasser mitbringen.

**Ich freue mich auf eine schöne, gemeinsame und energiereiche Zeit mit Ihnen!**

### **Termine**

freitags 14:00 Uhr und für geschlossenen Gruppen auch auf Anfrage

Dauer ca. 2 Std., Kosten 10€ p.P, Anmeldung erforderlich.



**Andrea Fiß**

04351/735145

[mail@wohlfuehlgeberin.de](mailto:mail@wohlfuehlgeberin.de)

[www.die-wohlfuehlgeberin.de](http://www.die-wohlfuehlgeberin.de)