



Mit Allen Sinnen Gehen Tour in der Wahner Heide

Mit allen Sinnen gehen – Wahner Heide

Diese achtsamkeitsorientierte Hundetour führt durch die weiten, offenen Landschaften der Wahner Heide. Wir gehen bewusst langsam, nehmen die Umgebung mit allen Sinnen wahr und lassen uns Zeit für kleine Achtsamkeits- und Wahrnehmungsimpulse. Neben dem Gehen gibt es kurze Pausen zum Spüren, Innehalten und Reflektieren – für Mensch und Hund.

Dauer: ca. 4,5 Stunden

(inkl. Begrüßung, Pausen und Achtsamkeitselementen – Zeitangaben verstehen sich als Richtwerte)

Strecke: ca. 5,2 km

Die Strecke ist leicht bis moderat.

- überwiegend gut begehbarer, ebener Wege
- kaum Höhenunterschiede
- längere Gesamtdauer durch bewusst langsames Tempo und Pausen

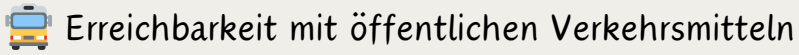
Geeignet für:

- Menschen mit normaler Grundkondition
- Hunde, die längere Spaziergänge gewohnt sind
- Mensch-Hund-Teams, die sich Zeit, Ruhe und Naturerleben wünschen
- Teilnehmende, die Achtsamkeit und Entschleunigung suchen

Weniger geeignet für:

- Menschen mit eingeschränkter Ausdauer
- sehr junge, sehr alte oder gesundheitlich eingeschränkte Hunde
- Hunde mit starkem Stress- oder Jagdverhalten

Treffpunkt:



Treffpunkt: Parkplatz Altes Camp Altenrath (Wahner Heide) (Klick für Google Maps)

Die Tour findet in einem abgelegenen Bereich der Wahner Heide statt.

Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist möglich, jedoch eingeschränkt und mit Umstiegen sowie längeren Fußwegen verbunden.

Für eine entspannte Teilnahme empfehle ich die Anreise mit dem eigenen PKW oder die Bildung von Fahrgemeinschaften.

Bei Anreise mit ÖPNV bitte die Verbindung vorab individuell prüfen (z. B. über VRS oder DB Navigator).

