

Auf den Traumschleifen im Hunsrück

Erlebe die Vielfalt - ist das Motto auf den Traumschleifen im Sommer im Hunsrück mit Rundwanderwegen zum Träumen und einzelnen Etappen auf dem naturnahen Saar- Hunsrücksteig. Dabei fällt es schwer, aus dem großen Angebot zu wählen.

Wir haben besonders schöne Etappen direkt im Nationalpark Hunsrück und wunderbare Traumschleifentouren ausgewählt, die uns die Schönheit des Nationalpark Hunsrücks zeigen werden. Stille Täler, Wälder und Seen, einsame Ausblicke, verlassene Ruinen und immer wieder Natur, Wald und Fernblicke.

Beginnen werden wir den Tag mit einer morgendlichen Bewegungsmeditation und Körperübungen von Kopf bis Fuss mit Elementen aus dem Tai-Chi, dem Qi-Gong und der Kinesiologie.

Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tageswanderung aufmachen. Die Tagesetappen liegen zwischen 8-12 km. Unterwegs gibt es viel zu sehen an Land, Natur und Menschen.

Am Nachmittag kehren wir heim und es ist Zeit für eigene Räume.

Nach dem Abendessen finden wir uns zum gemeinsamen Singen, Tönen und Sein zusammen.

unser Angebot

- 6x Übernachtung/Frühstück im DZ mit DU/WC, teilweise Balkon
- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- Traumschleifenwanderungen (ca. 8-12km)
- Etappe auf dem Saar-Hunsrück-Steig (ca. 8-12km)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein
- optional gegen Aufpreis: Gitarreneinzelunterricht
- Kneippanwendungen

Aus den einzelnen Angeboten wählt jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren, wir unterstützen gern. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln beträgt ca. 2.5 Stunden (213km). Zielort für den Zug ist Idar-Oberstein. Von dort besteht die Option einer Busverbindung nach Allenbach o Abholung durch das Hotel.

Beginn Sonntag 18.00 Uhr
Ende Samstag nach dem Frühstück

Seminarpreis

Der Preis für die sommerlichen Traumschleifen beträgt im DZ EUR 540 € (EZ mit € 90,- Aufschlag) Ermäßigung auf Anfrage

Anmeldung und Kontakt

durch Anzahlung von EUR 300,00
Anmeldung bis:
Ende Januar 2024 EUR 30,- Rabatt

Marie-Luise Jansen
phone: 0172 2177800
mjansen@ax-balance.de

Martin Herrmann
phone: 0157 32515317
mherrmann@ax-balance.de

unser Erholungs- u. Aufenthaltsort

Allenbach im Hunsrück
www.allenbach-hunsrueck.de
www.saar-hunsrueck-steig.de



Das Traumschleifenparadies Saar-Hunsrück mit dem Saar-Hunsrücksteig im Nationalpark Hunsrück ist eine Premium Wanderregion. Unser Erholungsort Allenbach liegt an der Deutschen Edelsteinstrasse ca. 200 km von Köln entfernt in Rheinland Pfalz. Die nächst größere Stadt ist Idar-Oberstein in 13 km Entfernung.

Mit max. 10-13 Teilnehmer*Innen leben wir im Gästehaus des Hotels direkt am Wald und in unmittelbarer Nähe der Wanderwege, die teilweise fussläufig zu erreichen sind.

Organisatoren

Marie-Luise Jansen: Morgeneinstimmung,
 Körperbewegung,
 Meditation,
 Wandern und
 Entspannung

Martin Herrmann: Singen u. Wandern

Kontakt

Marie Luise Jansen
 Broicher Str. 10
 51429 Bergisch Gladbach
 phone: 0172 2177800
 mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
 GLS Bank
 Konto 4046 322 900
 BLZ 43060967
 IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

GEMEINSAM AUF DEN TRAUMSCHLEIFEN IM HUNSRÜCK

WANDERN, SINGEN und Mehr

Erholung mit Tiefgang



07.07.2024 bis 13.07.2024

Wandern
 Körper bewegen
 Stimme erproben
 Gemeinschaft erfahren
 Seele balancieren