

## Kräuterexkursionen & Workshops

Essbare Wildpflanzen – ob von der Wiese oder aus dem Wald – bereichern unseren Speiseplan sowohl geschmacklich als auch mit vielen gesunden Vitalstoffen. Dass Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen nicht nur Küchentaleute, sondern auch Heilkraft haben, lernen Sie auf unseren Exkursionen kennen.

Alle Termine finden Sie hier:

[www.meine-natur.de/wildkraeuter](http://www.meine-natur.de/wildkraeuter)

## Geführte Wanderungen

Wandern in geselliger Runde – das bietet der Odenwaldklub Östringen auf seinen geführten Wanderungen in Bad Schönborn und im aussichtsreichen Kraichgau an. Wanderfreundinnen und Wanderfreunde sind jederzeit willkommen.

Alle Termine finden Sie hier:

[www.meine-natur.de/Natur-erleben-zu-Fuss](http://www.meine-natur.de/Natur-erleben-zu-Fuss)

Alle Veranstaltungen  
auch online unter

[www.meine-natur.de/  
termine](http://www.meine-natur.de/termine)

## Mingolsheim

Haus des Gastes  
Kraichgaustraße 10  
Tel. 07253 94310

Geöffnet:

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr  
Mi 9:00 – 12:00 Uhr  
Sa 10:00 – 12:00 Uhr (März-Oktober)

## Langenbrücken

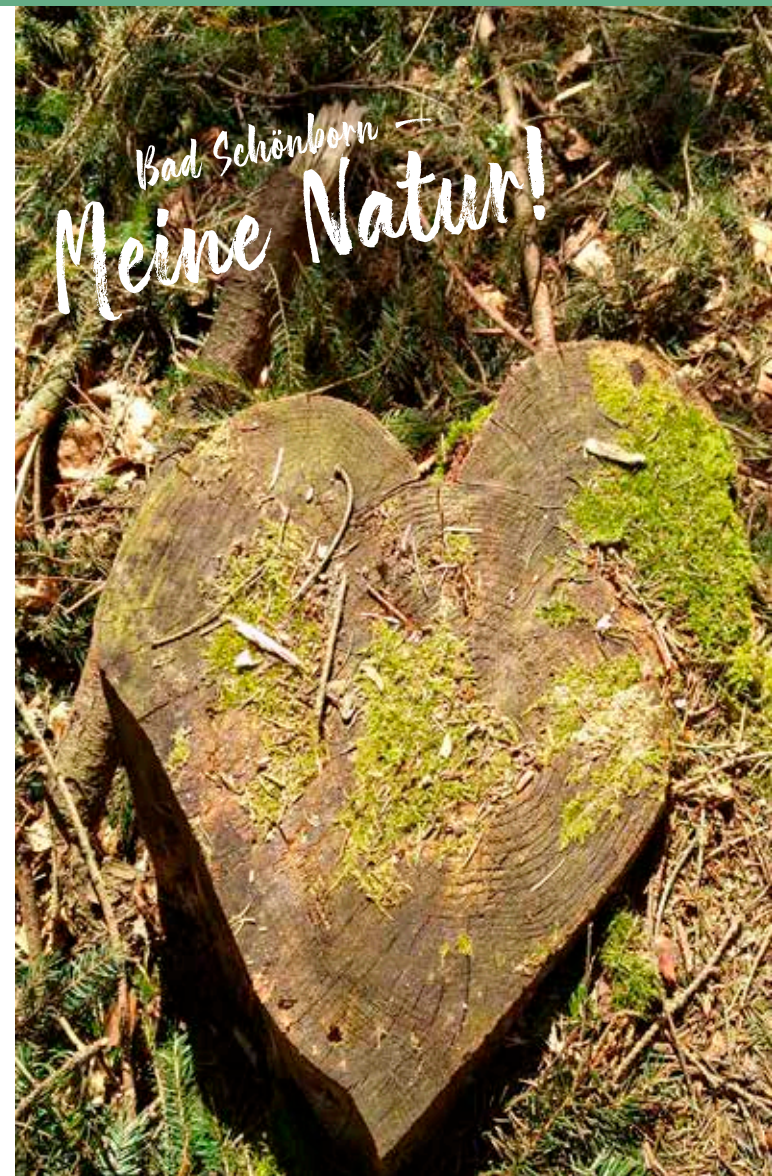
im FIRST REISEBÜRO  
Hauptstraße 41  
Tel. 07253 4093

Geöffnet:

Mo-Di, Do-Fr 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr  
Mi, Sa 10:00 – 13:00 Uhr

[hallo@meine-natur.de](mailto:hallo@meine-natur.de)

[www.meine-natur.de/Natur-erleben-zu-Fuss](http://www.meine-natur.de/Natur-erleben-zu-Fuss)



## Achtsamkeitsspaziergänge



Mi. 20. März	17:00-18:00 Uhr
Mi. 10. April	18:00-19:00 Uhr
Mi 15. Mai	18:00-19:00 Uhr
Mi. 17. Juli	18:00-19:00 Uhr
Mi. 14. August	18:00-19:00 Uhr
Mi. 18. Sept.	17:00-18:00 Uhr
Mi. 9. Okt.	17:00-18:00 Uhr

### Achtsamkeit im Park

Entschleunigen, Stress reduzieren, Lebensqualität verbessern – genau dabei kann Achtsamkeit helfen. Wir laden Sie ein, dies im Sole-Aktiv-Park zu praktizieren.

Achtsamkeit im Park“ bietet einen 60-minütigen Spaziergang mit unterschiedlichen Facetten der Achtsamkeit: vom Sinnestraining über achtsames Gehen bis hin zu Atem- und Meditationsübungen.

Tauchen Sie ein in das Hier und Jetzt, erleben Sie bewusst den Moment und schulen Sie die eigene Achtsamkeit.

Die Bewegung an der frischen Luft und das beruhigende Ambiente des Parks fördern zusätzlich das Wohlbefinden.

**Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim**

**Teilnahme: 8 €/6 € mit Gästekarte**

## Waldbaden



So. 7. April	10:00-12:00 Uhr
Sa. 4. Mai	14:00-16:00 Uhr
Mi. 19. Juni	18:00-20:00 Uhr
Mi. 24. Juli	18:00-20:00 Uhr
Do. 1. August	18:00-20:00 Uhr
So. 1. Sept.	09:00-11:00 Uhr

### Waldbaden

Waldbaden unterstützt mit Achtsamkeits-, Atem- und Meditationsübungen den Stressabbau kann Gesundheit und Wohlbefinden fördern.

Entspannung und Achtsamkeit, das sind die Ziele der aus Japan stammenden Gesundheitspraxis „Shinrin Yoku“, dem Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes.

Waldbaden kann sich positiv auf Körper und Psyche auswirken. Es kann helfen, das Herz-Kreislauf-, das Immunsystem sowie den Bewegungsapparat zu stärken. Zudem fördert es die Gelassenheit und die Ausschüttung von Glückshormonen.

Bei unserem 2-stündigen Spaziergang tauchen Sie mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre ein.

**Treffpunkt: Parkplatz hinterer Eingang Tierpark, Mingolsheim**

**Teilnahme: 12 €/10 € mit Gästekarte**

## Lachyoga-Kurse



Di. 23. April	17:30-18:30 Uhr
Di. 7. Mai	17:30-18:30 Uhr
Do. 27. Juni	17:30-18:30 Uhr
Di. 9. Juli	17:30-18:30 Uhr
Di. 6. August	17:30-18:30 Uhr
Di. 10. Sept.	17:30-18:30 Uhr

### Lachyoga-Kurs im Park

Beim Yoga herzlich lachen? Beim Lachyoga ist dies ausdrücklich erwünscht. Die einzigartige Übungsabfolge kombiniert Lachen mit yogischen Atemübungen und verbindet so die positiven Gesundheitseffekte.

Unser 60-minütige Kurs im Sole-Aktiv-Park beginnt mit sanften Atem-, Dehnübungen und Klatschen. Es folgen Lachyogaübungen und abschließend eine kurze Entspannungseinheit.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat die Lachyoga-Technik entwickelt und etabliert. Die Kombination aus Lachen und Yoga kann ein nachhaltiges Gefühl von Erleichterung und Freude fördern und positiv auf unsere Gesundheit wirken. Zudem werden beim Lachen die Bauchorgane massiert.

**Treffpunkt: Haus des Gastes, Mingolsheim**

**Teilnahme: 8 €/6 € mit Gästekarte**