GESUNDHEITSWANDERN IM SCHÖNBUCH

Let's go
jeder Schritt hält fit

© Deutscher Wanderverband

Tafeln und Reliefs erläutern die Entstehungsgeschichte des Schönbuchs. Wo der Kirnbach in den Goldersbach mündet liegt oberhalb der Olgahain. 1871 hatte der damalige König Karl seiner Frau Olga diesen Hain gewidmet und ihn entsprechend aufhübschen lassen. Treppen, Pfade und kleine Seen bilden zusammen mit grün bemoosten Sandsteinblöcken eine malerische Kulisse, mystisch, verträumt und stimmungsvoll! Auch die Kelten haben ihre Spuren in Form von mehreren Grabhügeln hinterlassen.

Wir bewegen uns insgesamt durch 30 Mio Jahre Erdgeschichte! Schon mal was von der „Schwäbischen Kloake" gehört? Nein? Dann komm' unbedingt mit!

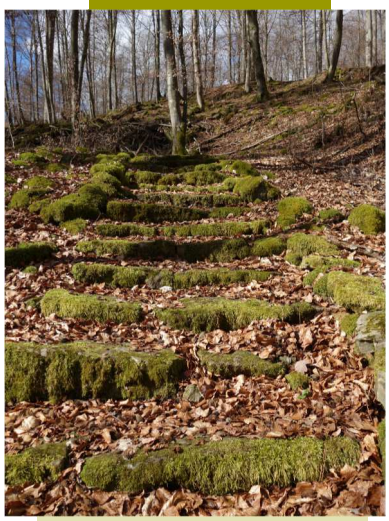
Übungen aus Yoga und Qi Gong, sowie zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung vertiefen das äußere mit einem inneren Erlebnis.

Lass Dich bewegen!

Gehzeit ca. 1,5 h, Übungszeit ca. 1,5 h, Teilnahme auf Spendenbasis: „Wir bewegen was für Nepal" und unterstützen www.nepra.de mit unseren Spenden!

Gehen wirkt positiv auf Körper und Psyche. „Der menschliche Körper hat zwei Anti-Aging-Ärzte, sein rechtes und sein linkes Bein."

aus Wim Luijpers: Die Heilkraft des Gehens



Samstag, 17. März 2018

12.45 Uhr Metzingen, Kelternplatz

13.30 Uhr Parkplatz Kirnbachtal an der L 1208 (alte B 27) zwischen Tübingen und Bebenhausen

Infos und Anmeldung

NaturFreunde Metzingen-
Gemeinsam in Bewegung!

Heike Witzel-Wilhelm
Yogalehrerin BDY / EYU
zert. Natur- und Landschaftführerin

Telefon: 07123 / 42404
heike.witzel@naturfreunde-metzingen.de
www.naturfreunde-metzingen.de