



ACHTSAMKEITS-
PFAD KLEINE KYLL

Der Achtsamkeits-Pfad Kleine Kyll

Spüre die ursprüngliche Lebenskraft der Erde

„Die Menschen hetzen in ihren Gedanken immer in die Zukunft, um ja nichts zu verpassen. Dabei entgeht ihnen genau dann das, was wirklich gerade passiert“, sagt der Psychiater Michael Huppertz. Wer lernt, Momente bewusst zu erleben und auf seine inneren Regungen zu horchen, schützt seine Psyche. Schon wenige achtsame Momente am Tag erhöhen die Lebensqualität, oder machen zufriedener im Beruf und können Grundsteine dafür sein, unsere Lebenskraft und Lebensfreude zu stärken.

D Unser Weg der Achtsamkeit möchte Sie einladen, sich ganz auf den Moment einzulassen bzw. auf das, was Sie dabei spüren und wahrnehmen. Das bedeutet: Aufmerksam sein bei den kleinen Dingen. Riechen, schmecken, erfühlen und genießen Sie - ohne zu bewerten, ohne einen Gedanken an etwas anderes zu verschwenden. Nur das Innehalten und bewusste Spüren und Sich-Einlassen, auf das, was gerade da ist, verschafft Beruhigung und Entschleunigung.

Wir haben eine faszinierende Begleiterin für Sie: Die kleine Kyll – auf ca. 6 km Länge wird Sie dieser kleine Fluss im GesundLand Vulkaneifel mit seinen unzähligen Windungen, Prall- und Gleithängen und Stromschnellen begleiten, eingebettet in eine ursprüngliche und vom Vulkanismus geprägte Natur. Lebendig, kraftvoll und erdend – erspüren Sie die ursprüngliche Lebenskraft der Erde. Setzen Sie sich einfach einmal einige Minuten auf einen der Basaltblöcke am Wegesrand und schließen sie die Augen. Oder riechen Sie einmal an einer Blume, oder einem knorrigen alten Baum, berühren Sie eine der Basaltsäulen oder nehmen Sie am Barfußbadeplatz ein Fußbad.

Hören Sie die Geräusche der Natur oder gehen Sie einmal bewusst ganz langsam, ohne zu hetzen und genießen Sie den Moment, die Gegenwart. Wenn wir uns ganz auf die unberührte Natur einlassen und die Atmosphärenfelder links und rechts des Weges annehmen, kann sich die therapeutische Wirkung unserer vom Vulkanismus geprägten Landschaft entfalten.

NL Op ons pad van de waakzaamheid hebben we voor u een fascinerende begeleider voorzien: De Kleine Kyll – deze kleine rivier zal u over 6 km in het GesundLand Vulkaneifel begeleiden. Ervaar de oorspronkelijke levenskracht van de aarde. Ga enkele minuten zitten en sluit de ogen. Of ruik eens aan een bloem of een knoestige oude boom of neem een voetbad aan de blootsvoetse badplaats.

E We have a fascinating companion for you on our attentiveness path: The Kleine Kyll river – along its 6 kilometres, this small river will accompany you into the healthy Vulkaneifel district. Sense the original vitality of the earth. Sit down for a few minutes and close your eyes. Or simply smell a flower, a knobby, old tree or have a footbath in the barefooted bathing facility.

FR Sur notre chemin de la prise de conscience des choses, nous avons une accompagnatrice fascinante pour vous: La petite Kyll. Ce petit fleuve vous accompagnera pendant 6 km env. dans la région de l'Eifel volcanique, la région du bien-être. Découvrez toute la force vitale originelle de la terre. Asseyez-vous quelques instants et fermez les yeux. Ou bien sentez une fleur, un vieil arbre tordu ou prenez un bain de pieds.

www.gesundland-vulkaneifel.de



Das GesundLand Vulkaneifel wird gefördert durch den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER) im Rahmen des rheinland-pfälzischen Entwicklungsprogramms „Agrarwirtschaft, Umweltmaßnahmen, Landentwicklung“ (PAUL) des Ministeriums für Umwelt, Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten Rheinland-Pfalz: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.



GESUNDLAND
VULKANEIFEL