

Naturpark Frankenhöhe

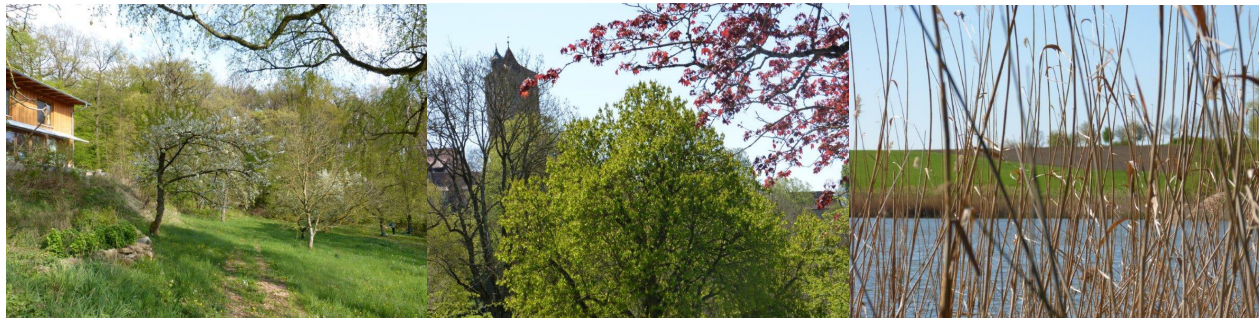
Markgräfliche Stadt Ansbach. An der Europäischen Wasserscheide.

Die Kreuzkirche, ein knorriger Bauriese 600-800 Jahre alt.

Naturschutzgebiet Scherweiher u. Mühle.

Taubertal - Rothenburg o.d. Tauber.

Naturlandschaft von der Sonne verwöhnt, sanfte Hügel, Wald u. Flur.



Fasten und Wandern intuitiv

Tagestouren +/- 18 km unterwegs +/- 6 h.

Termine im Frühjahr

Was erwartet euch

- »» Tägliche Wanderungen ohne Hektik und Eile. Ruhepausen und Entspannung in der Natur.
- »» Die Wetterlage wird berücksichtigt, die Wanderungen daran angepasst.
- »» Nahegelegen ein Bad mit Saunaland.

Schwerpunkte

- »» wahrnehmen, spüren, erkennen, eigenverantwortlich für sich handeln, im Takt gehen, intuitiv.
- »» Die Teilnahme erfordert die Bereitschaft zur Ruhe, zur Stille.
- »» Die Abende sind frei von Vorträgen, einzig mit Informationen übers Fasten und Tagesbesprechung.

Unterkunft

- »» 5 ÜN Hotel Grünwald, 91522 Ansbach, www.hotel-gruenwald.de.

Ein Ort zum Ausruhen, mit heimeliger Atmosphäre. Grünwald, der Name verspricht was man vorfindet, einen großen naturbelassenen Garten mit altem Obstbaumbestand, gleich angrenzend ein Waldstück.

- »» Unterbringung in Einzelzimmer / Doppelzimmer möglich

Weitere Info Anmeldung

www.fastenauszeit.de
[rosemarie\(at\)fastenauszeit.de](mailto:rosemarie(at)fastenauszeit.de)

Gesamtpreis

Unterkunft, Fastenverpflegung, Seminargebühr. Die Anreise ist nicht enthalten.

Anreise

Bahnhof Ansbach

Unser Tagesablauf

Morgenrunde Mit Übungen der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.
Morgentee Wir besprechen den Tag und füllen unsere Trinkgefäße für unterwegs.
Früh Wir brechen zur Wanderung auf. Rückkunft am Nachmittag.
Abends Es gibt heiße, frische Gemüsebrühe. Den Tag im Einklang beschließen.

Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Apfel.

Für die Wanderungen benötigt ihr wetterfeste Kleidung und gut eingelaufene Wanderschuhe.