

**Umweltbildungsangebote für Berufsschulen,
Hochschulen/Universitäten, andere Erwachsenenengruppen
oder privat**

Thema 9:

Wanderung auf dem Pfad der Sinne

Bei einem achtsamen Spaziergang durch den naturbelassenen Teil des IGA Parks haben die Teilnehmer/innen die Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Ruhig angeleitete Übungen für die Sinne, kleine Impulse und stille Momente führen Schritt für Schritt in die Entspannung und öffnen neue Perspektiven auf die Natur. Ein besonderes Erlebnis bietet das Gehen ohne Schuhe: Nach vorheriger Absprache kann, wer möchte, ein Stück oder auch den gesamten Weg barfuß gehen und die Natur hautnah erleben. So wird jeder Schritt zu einem kleinen Abenteuer.

Dauer	90 min
Kosten*	80,00 € pro Gruppe
Alter	Berufsschulen, Hochschulen/Universitäten, andere Erwachsenenengruppen oder privat
Zeitraum	April bis Oktober
Gruppengröße	5 bis max. 15
Was soll die Gruppe mitbringen?	Zu empfehlen sind festes Schuhwerk und robuste, dem Wetter angepasste Kleidung sowie ein kleines Handtuch für das Säubern und Abtrocknen der Füße.

* siehe auch AGB, 6. Kosten