



ACHTSAM.
LEBENDIG.

WIE FUNKTIONIERT DIE GESUNDHEITS- WANDERUNG?

Die Gesundheitswanderung um den Großen Eutiner See ergänzt den 8,6km langen Wanderweg um insgesamt zehn Stationen. Auf den jeweiligen Tafeln sind Atemübungen und andere (natur-)bewusstseinsstärkende Aufgaben abgebildet sind, die teilweise durch QR-Codes ergänzt werden. Die QR-Codes führen die Wander*innen durch angeleitete Meditationen, die thematisch zu der jeweiligen Station passen. Hierdurch sollen Bewegung und Wohlbefinden aktiv gefördert werden, wobei das fachliche Know-How dafür von dem zertifizierten Achtsamkeitscoach Joachim Müller erfolgte.

*Achtsamkeitscoach Joachim Müller
von Wandern & Achtsamkeit*

Joachim Müller ist Spezialist für Wandern und Achtsamkeit, psychologischer Berater sowie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)-Coach und Lehrer für MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Als Achtsamkeitscoach organisiert er Seminare, durch die er den Teilnehmer*innen einen erleichterten Übergang aus der hektischen Alltagswelt zu einer stillen Innenwelt und wieder zurück ermöglicht. Dabei sieht er die Absicht seiner Arbeit in dem Erschaffen einzigartiger Momente und intensiver Klarheit - sowohl im Innen als auch im Außen.

GESUNDHEITS- WANDERUNG

um den Großen Eutiner See



Eutin Tourismus GmbH

Markt 19

23701 Eutin

[historisch-lebendig.de](https://www.historisch-lebendig.de)

T 04521 7097-0

F 04521 7097-20

info@eutin-tourismus.de

 [Eutin Tourismus](https://www.facebook.com/EutinTourismus)

 [eutin_tourismus](https://www.instagram.com/eutin_tourismus)

Fotos: © Anne Weise_Fineart Fotografie; Karte: © AS Verlag Panker

**EUTIN**

NATÜRLICH.
LEBENDIG.



- ① Einführung
- ② Bewusstes Gehen
- ③ Seeoberfläche
- ④ Heimat
- ⑤ Wandel
- ⑥ Auszeiten im Leben
- ⑦ Gehmeditation
- ⑧ Höhen & Eintauchen in die Stille
- ⑨ Wer ist es, der da geht?
- ⑩ Schluss

DAS ZIEL DER WANDERUNG

Bei der Gesundheitswanderung um den Großen Eutiner See wird der Fokus auf die individuelle Gesundheit und Entspannung gelegt. Eine Gesundheitswanderung hilft nachweislich dabei, das Stresslevel und den Blutdruck zu senken und hat zudem einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Während die Zeit „offline“ in der Natur bewusst wahrgenommen wird, stellt sich durch

das Absolvieren der Wanderung ein entspanntes und ausgeglichenes Gefühl ein. Jede Person kann und darf dabei selbst entscheiden, wie intensiv sie den Übungen folgen möchte.

Dazu kommt: Eine Wanderung rund um den Großen Eutiner See ist kostenlos und zeitunabhängig verfügbar. Ein wesentlicher Vorteil im Vergleich zu den oft nur im

Voraus buchbaren sowie kostenpflichtigen Führungen anderer Regionen.

Mit der Gesundheitswanderung in Eutin kann man so jederzeit, egal ob nach der Arbeit oder in der Mittagspause, sich und seinem Körper etwas Gutes tun. Der Start der Wanderung befindet sich nahe des Kleingolfplatzes am Seeschaarwald.