

## B2504554 Eselspaziergang im Wald und achtsames Wahrnehmen

Beginn	Samstag, 08.11.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	16,00 € zzgl. 7,00 EUR Nebenkosten, die vor Ort an die Dozentin zu zahlen sind.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Beate Schulte-Hubbert
Kursort	, ,

Bei einem geführten Spaziergang mit dem Esel an der Seite präsent in jedem Moment sein, in Bewegung kommen, bewegt werden und auch Innehalten, durchatmen und Gelassenheit einladen, dabei Gedankenkreisen und Stress hinter sich lassen.

Es ist vorgesehen, dass ein Esel von zwei Personen abwechselnd geführt werden kann, beim bergauf- und bergablaufen durch den Wald.

Still werden und lauschen, ob in der Richtung der langen Ohren etwas zu hören ist, schauen, wohin der Blick des Esels geht, ist dort für mich eine Bewegung zu erkennen?

Spüren des Eselfells an der Hand, sich einlassen auf das Tempo und die Eigenschaften des tierischen Gefährten, einatmen der Gerüche aus Wald und Flur. Die Schönheit von Natur aufnehmen, auch ihre Verletzlichkeit, der Wald hat sich verändert.

Wahrnehmen, dass wir Teil der Natur sind und wenn wir für sie Sorge tragen, sorgen wir auch für uns.

Der Kurs ist konzipiert für Menschen ab 16 Jahren und findet in der nahen Umgebung von Lindlar statt. (Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten alle angemeldeten Personen rechtzeitig vor dem Kurs.)

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und robuste Kleidung und bringen sich etwas zu trinken und eine Sitzunterlage mit. Sie sollten sich auf eine Wegstrecke von 5-8 km einstellen. Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten, sind auch einige Höhenmeter und zwei etwas längere und steilere Anstiege zu bewältigen.

Reiten ist nicht möglich und Hunde dürfen leider nicht mitgehen, weil sie die Esel beunruhigen.

Bei zu schlechten Wetteraussichten fällt die Veranstaltung möglicherweise aus (Sie erhalten in dem Fall im Vorfeld eine Nachricht von uns).

Vor Ort ist ein zusätzlicher Betrag von 7,00 EUR direkt an die Dozentin zu zahlen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2025	13:00 - 15:30 Uhr	siehe Kurstext