

WILLKOMMEN IN DER NATUR

UND AUF DEINER SCHWARZWALD FLER GENUSS- & ENTSPANNUNGSTOUR.

Diese Wanderung ist mehr als ein Weg durch die Natur.
Sie ist eine Einladung, für ein paar Stunden langsamer zu werden,
bewusster wahrzunehmen und neue Kraft zu tanken.

Dich begleiten 5 Erlebnisstationen mit Impulsen aus Fotografie,
Stressbewältigung, Wohnpsychologie, Entspannung und Medizin.
Entwickelt wurde das Konzept von Kathrin (Fotografin), Natalie (Psychologin
& Expertin für Stressbewältigung) und Wolfgang (Arzt).
Gemeinsam vereinen wir Natur, wissenschaftlich fundierte Regeneration und
bewusste Genussmomente zu einer entschleunigenden Auszeit, die weit über
die Wanderung hinaus wirkt.

Nimm dir Zeit für jede Station.

Es geht nicht darum, möglichst schnell anzukommen – sondern darum,
bewusst unterwegs zu sein.

Die regionalen Genussprodukte begleiten dich von Station zu Station und
machen die einzelnen Momente noch intensiver erlebbar.

Und vielleicht nimmst du am Ende mehr mit nach Hause als nur schöne
Erinnerungen: ein Gefühl von Ruhe, Leichtigkeit und kleine Ideen, wie du dir
auch im Alltag bewusste Regenerationsmomente schaffen kannst.

Unsere empfohlene Route findest du auf der Rückseite.

Wir wünschen aus ganzem Herzen viel Freude bei der Tour.



① **ANKOMMEN. Holzunterstände im Naturpark Südschwarzwald**

② **WAHRNEHMEN. Uhufelsen**

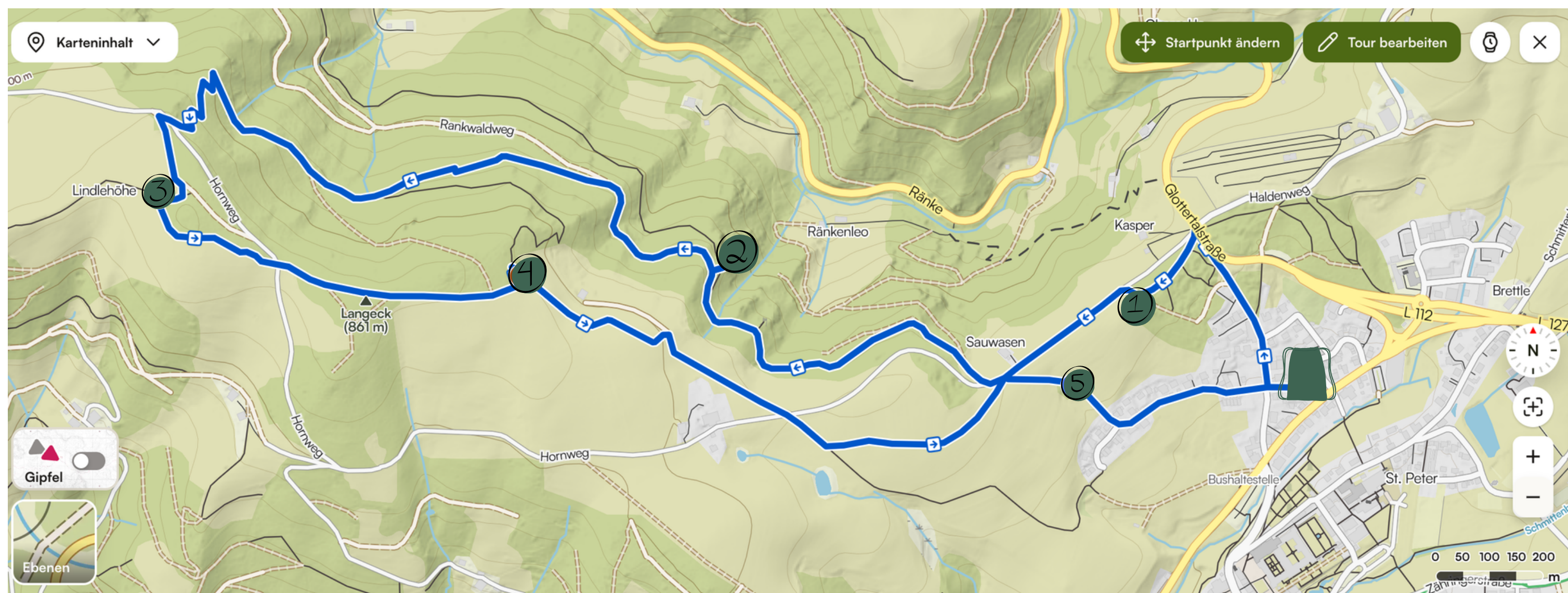
③ **FESTHALTEN. Aussicht von der Lindlehöhe**

④ **GENIESSEN. Bank mit Blick auf den Schwarzwald**

⑤ **REGENERIEREN. Wassertretstelle**



GPS-ROUTE HERUNTERLADEN (GPX-DATEI)



Falls du unsere vorgeschlagene Route in St. Peter (5,8 km/3-4 Std.) erleben möchtest, findest du auf den Rückseiten der Stationskärtchen die Wegbeschreibungen zur jeweils nächsten Station. Alternativ kannst du dich auch mit der Navigations-App deiner Wahl leiten lassen. Wir empfehlen Suunto oder Footpath. Lade dafür einfach unsere GPX-Datei herunter - am besten im Vorfeld, denn auf der Wanderung hast du manchmal keinen Empfang.