

### Schwierigkeitsgrad und Dauer der Wanderungen

Die Wanderungen sind leicht. Besondere Anforderungen an die Kondition werden nicht gestellt. Anstiege sind im Mittelgebirge nicht ganz zu vermeiden, allerdings ist nur bei einem kleinen Teilstück eines Wanderwegs Trittsicherheit gefragt, d.h. dann ist mehr Aufmerksamkeit erforderlich. Die Dauer der Wanderungen ist unterschiedlich, sie kann auch noch auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt werden. Der Premiumweg 4 könnte z.B. auf 2 Tage aufgeteilt werden. In der Regel sind die Wanderungen 3 Stunden lang (bis zu 10 km). Und es kommt nicht auf Schnelligkeit an. Auf Wunsch kann aber auch eine längere Wanderung unternommen werden.

### Ausgangspunkt der Wanderungen

Vom Naturhotel aus können viele reizvolle Wanderungen begonnen werden. Wenn es aber der Wunsch der Teilnehmer ist, stärker das reichhaltige Angebot des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land an Premiumwegen zu nutzen, muss eine Anfahrt mit dem Auto in Kauf genommen werden. Wir werden uns in der Gruppe einigen.

### Bilder von der Landschaft und den Wanderwegen

Auf der homepage des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land finden sich zahlreiche Bilder, mit deren Hilfe man sich ein Bild von der Landschaft machen kann. Zu jedem Premiumweg gibt es einen gut gestalteten flyer mit Fotos und Karte.

### Verpflegung während der Wanderungen

Wir bekommen ein reichhaltiges Lunchpaket mit auf den Weg. Einen kleinen Rucksack sollte man also mitnehmen. Abends gibt es die Hauptmahlzeit.

### Ablauf des Tages

Nach dem Frühstück werden wir eine Stunde Feldenkrais machen, danach begeben wir uns auf die Wanderung. Nach dem Abendessen bieten wir noch eine Stunde Feldenkrais an. Vielleicht bietet sich aber die eine oder andere Unternehmung an. Das Haus verfügt z.B. über einen swimming pool.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der Bahn gelangt man mit der RB7 von Göttingen oder Bebra aus bis Eschwege-Niederhone. Von dort können Sie abgeholt werden.