

# Feldenkrais und Wandern

-beweglich und leicht-

12. bis 17. Mai 2025

in der Hessischen Schweiz (Nordhessen)

## Der Ort

Von unserem Standort in Meinhard-Hitzelrode (bei Eschwege) sind es zu Fuß nur wenige Meter bis zum P4 „Hessische Schweiz“, der zu den schönsten Wanderwegen in Hessen zählt (ausgezeichnet mit dem Deutschen Wandersiegel).

Aber auch andere interessante Touren, z.B. entlang des „Grünen Bandes“ oder nach Thüringen hinein, können direkt vom Haus aus unternommen werden.

Weitere Informationen zu Premiumwegen im Geo-Naturpark Frau Holle-Land:

[www.naturparkfrauholleland.de](http://www.naturparkfrauholleland.de) , Tel. 05657-644990

## Das Hotel

Das Naturhotel Hessische Schweiz bietet eine angenehme Unterkunft und verfügt über eine gute vorwiegend vegetarische Vollwertküche, auch vegan, wenn gewünscht. Es stehen Einzel-, Doppelzimmer und Appartements zur Verfügung.

Nähere Information: [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de), Tel. 05651-5711

## Feldenkrais

In den Feldenkrais-Stunden „Bewusstheit durch Bewegung“ werden wichtige Elemente des Gehens erkundet: das Gleichgewicht, das Becken als Zentrum der Kraft, die Flexibilität der Wirbelsäule und des Brustkorbs, die Hüftgelenke und die Füße. Das Neue kann dann während unseren Touren im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land ins Gehen integriert werden. Die Kursleiter Inge und Wolfgang Hielscher sind Feldenkraislehrer seit 2001.

Nähere Informationen: [www.feldenkrais-hielscher.de](http://www.feldenkrais-hielscher.de), Tel. 05657-913490

## Kosten

Übernachtung+VP je nach Ausstattung des Zimmers/Appartements: 375 und 400 €

Kursgebühr: 200 €

TeilnehmerInnen- Anzahl: maximal 12

Anmeldung: bis zum 12.4.2025 an

Wolfgang Hielscher, Scheuereckengasse 3, 37290 Meißner

Tel. 05657-913490

email: [wing.hielscher@posteo.de](mailto:wing.hielscher@posteo.de)