

PRESSEMITTEILUNG

DER PFAD ZU SICH

... und ich laufe, ich spüre wie jeder Schritt auf dem weichen Waldboden federt, wie das letzte Meeting und die letzte Telefonkonferenz immer weiter hinter mir liegen bleiben. Ich atme ein, ganz bewusst nehme ich den Geruch von Fichtennadeln und Baumharz wahr – doch nun ein Hindernis – ich klettere über den Felsen und spüre die Veränderung des Untergrunds. Jeder weitere Schritt macht meinen Kopf frei. Zwischendurch mache ich Achtsamkeitsübungen. Ich komme wieder bei mir selbst an. Ich fühle mich frei.

Diese Erfahrung machen immer mehr Gäste im Hotel & Wellness-Refugium »DAS KRANZBACH«, seit das vielfältige Aktivprogramm um Nature Running erweitert wurde. Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und die Eindrücke in sich aufsaugen – das klappt am Besten abseits von asphaltierten Straßen. Alles was man dazu braucht sind Sportkleidung und Lafschuhe und schon kann es losgehen. Gestartet wird mit Aufwärmübungen um den Körper optimal auf dieses Erlebnis vorzubereiten, danach wird in ruhigem, abwechselndem Tempo durch die einzigartige Landschaft rund um das »Kranzbach« gejoggt. Während der Tour bauen die fachkundigen Sportbetreuer Einheiten ein, welche einen inne halten lassen:

Walking-Einheiten um „runter“ zu kommen, Wahrnehmungspfade um der Natur wieder nahe zu sein, Körperübungen um sich selbst zu spüren, Achtsamkeits- und Stilleübungen für mehr Bewusstsein und Barfuss laufen um sich zu erden.

Die Strecke wird individuell an jede Gruppen angepasst, so wird jedes Nature Running zum einmaligen Erlebnis. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbindung zur Natur. Und wo bietet sich das besser an als in Mitten eines Naturschutzgebietes?

Weitere Informationen und Anfragen an:

»DAS KRANZBACH« Hotel & Wellness-Refugium
82493 Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen

Tel. +49 (0)8823 - 92 8000, Fax +49 (0)8823 - 92 800-900
info@daskranzbach.de , www.daskranzbach.de

Auszeichnungen:

Höchstnote 4 Lilien und 20 Punkte vom Relax Guide 2018; Gewinner Wellness Aphrodite 2017 in der Kategorie „Wellness-Küche“; Gewinner Wellness-Heaven Awards 2017 in der Kategorie Lage