



## **Beim Wandern die innere Ruhe finden**

*Die Wellness-Hotels & Resorts bieten vielfältige Wanderungen an, bei denen die Natur mit allen Sinnen erfahren wird*

Wandern ist nicht nur eine schöne Form der Bewegung in der Natur, sondern dient auch der Entspannung. In Wald und Wiesen, auf Hügeln und in Tälern wird die Natur mit allen Sinnen erfahren und der Alltagsstress abgeschüttelt. Ob geführte Wanderungen zu bestimmten Themen oder umfangreiches Kartenmaterial, um auf eigene Faust die malerische Umgebung des Hotels zu erkunden: Wanderungen als aktiver Teil der Wellness werden in fast allen Häusern der Hotelkooperation Wellness-Hotels & Resorts angeboten.

### **Wandern für alle Sinne**

Duftende Kräuter, raue Steine, singende Vögel: Wer beim Wandern bewusst auf seine Umwelt achtet, erlebt seine Sinne neu und kommt zur inneren Ruhe. Deshalb wird der Wanderführer Wolfgang Zeller des Hotels Hubertus Alpin Lodge & Spa als „Entschleuniger“ bezeichnet. Zeller zeigt den Gästen des Hotels nicht nur die schönsten Wege im Oberallgäu und Besonderheiten der Bergwelt, sondern er achtet bei seinen Touren auch darauf, dass die Teilnehmer sich selbst und die beeindruckende Natur achtsam wahrzunehmen. Termindruck und Anspannung fallen mit jedem Schritt mehr ab.

Auch beim Yoga-Walking mit dem Yogalehrer Anton Kaschin vom Freund Hotel und Spa-Resort im südlichen Sauerland nehmen die Teilnehmer ihre Umgebung intensiv in sich auf, sehen bewusst wie grün das Gras ist und lauschen wie die Baumkronen im Wind rauschen. Mit Atemtechniken und verschiedenen Yoga-Übungen, die sich nach dem Können und Befinden der Teilnehmer richten, wird der Stress abgebaut und neue Energie getankt.

### **Feen, Gnome, Märchenwald**

Märchenfans kommen beim Wander- und Entdeckerprogramm „geheimnisvoller Wanderwald“ des Naturresort Schindelbruch im Harz auf ihre Kosten. Auf geheimnisvollen Pfaden geht es durch den dichten



Wald zum verwunschenen See, werden heidnische Symbole und bizarre Karstfelsen erkundet.

Zu einer Wanderung auf den Spuren der Römer geht es mit dem Hotel Heinz. Und auch eine "Gipfelstürmung" ist hier möglich: Zusammen mit dem Wanderführer des Hotels erklimmen die Gäste, vorbei an der von Napoleon errichteten 546 Meter hohen Signalstange, die höchste Erhebung des Westerwalds und genießen den traumhaften Blick auf den Naturpark Nassau.

### **Das Wandern ist des Müllers Lust**

Auch wer eine größere Herausforderung sucht und seinen ganzen Urlaub dem Wandern widmen möchte, ist in den Wellness-Hotels & Resorts gut aufgehoben. In der Wander-Woche des Wellness & Genuss Resort Engel Obertal im Schwarzwald kann man beispielsweise den "Baiersbronner Wanderhimmel" mit seinen acht Himmelswegen sowie neun Erlebnispfaden und einem Seensteig kennenlernen.

Perfekter Ausgangspunkt für ausgiebige Touren auf dem wohl bekanntesten Wanderweg im Sauerland, dem Rothaarsteig, sind das Hotel Diedrich, das Landhotel Doerr, das Waldhaus Ohlenbach und das Hotel Deimann. Letzteres bietet mit der „Rothaarsteig Wanderwoche“ eine Bewanderung des „Weges der Sinne“ in sechs Etappen von Dillenburg bis Brilon. Und auch vom Berghotel Astenkrone, das am Fuße des Kahlen Asten liegt, lässt sich der Rothaarsteig wunderbar erkunden.

Weitere Informationen zu den genannten Wellnesshotels finden Sie unter: [www.w-h-d.de](http://www.w-h-d.de)

Der aktuelle Katalog der Wellness-Hotels & Resorts kann online unter [www.w-h-d.de](http://www.w-h-d.de) und telefonisch unter +49.(0)211.679 69 69 kostenlos bestellt werden.



Weitere Informationen und Bildmaterial:

Wibke Leder  
Pressereferentin  
Wellness-Hotels & Resorts  
Haroldstr. 14  
40213 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 - 679 69 60  
Fax: +49 (0) 211 - 679 69 68  
E-Mail: [w.leder@w-h-d.de](mailto:w.leder@w-h-d.de)

### **Über Wellness-Hotels & Resorts**

Die Kooperation der Wellness-Hotels & Resorts (W-H-D/W-H-I) ist die erste Adresse für „Gesundheit, die Spaß macht“ und steht seit 1997 an der Spitze der deutschsprachigen Wellnesshotellerie. Mittlerweile gehören ihr neben den ersten Pionieren sorgfältig ausgewählte, meist inhabergeführte deutsche Wellness-Hotels sowie internationale Partner im 4- und 5-Sterne-Bereich an. Unabhängige TÜV-Experten prüfen die Häuser unter anderem unter den Aspekten Großzügigkeit, Innovation und Nachhaltigkeit des Spa-Bereichs. Der aktuelle Katalog ist online unter [www.w-h-d.de](http://www.w-h-d.de) und telefonisch unter +49.(0)211.679 69 69 zu bestellen.