

Let's Go * Be Happy

Wandern, Waldbaden und das ABC des Glücks

Auf einer **Wanderung** im Wiesental zwischen Muggendorf, dem traditionellen Wanderzentrum in der Fränkischen Schweiz, und der Burgruine Neideck, dem Wahrzeichen der Region auf der Jurahöhe, wollen wir nicht nur die entspannende Umgebung des **Flußtals**, sondern auch die für Körper *und* Geist gesundheitsförderliche Wirkung von Phytonzyden im **Wald** entlang unseres Wegs genießen *und* nutzen - bei einem kleinen Draußen-Seminar zum Thema „ABC des Glücks“. An zwei ausgewählten Orten gibt ihr Wanderleiter und Gesundheitscoach Robert Stein* einen kompakten Überblick über den aktuellen Stand der **Glücksforschung** - mit einigen vielleicht überraschenden Studienergebnissen der **positiven Psychologie** und der Möglichkeit zu weiterführender Diskussion.

Gemütliche Tour mit ein paar Anstiegen, viel Wald und schönen Aussichten



Länge: ca. 6 km +150 hm
Dauer: ca. 3 h
Start: **Muggendorf**, Infozentrum Naturpark
Termin: **14.05.19** 10:00 Uhr

Einkehr: optional
Kosten:
*Kontakt: robert@stein-ig-franken.de



www.stein-ig-franken.de/angebote

außerdem mit Stein-iG >

Salutogenese ~ meine 4 gesunden Favoriten

SanoRoll ~ Regeneration des Bindegewebes & Entspannung

Kneipp ~ Training von Herz & Kreislauf & Immun-System

Balance ~ Training von Muskulatur & Faszien & Gleichgewicht

TaiQigong ~ Konzentration & Koordination & Meditation

Robert Stein ~ im Gebürg