



# ATEM DER NATUR

## GEFÜHRTE WANDERUNG

MIT  
WERNER LANGHALS (ZERT. WANDERFÜHRER) &  
KATRIN LANGHALS (ACHTSAMKEITS- UND  
RESILIENZTRAINERIN)

### ACHTSAMES WANDERN AUF DEM TRAUMPFÄDCHEN SAYN

Entdecke die Natur rund um Bendorf-Sayn auf eine völlig neue Weise. Mit sanften Atemübungen, Naturmeditationen und Sinnesmomenten führt dich dieser Weg zurück zu dir und in die Schönheit des Waldes und der weiten Sayner Aussicht.

#### TERMINE 2026

18. APRIL  
09. MAI  
27. JUNI  
29. AUGUST  
10. OKTOBER

#### TREFFPUNKT

BENDORF-SAYN, KOBLENZ-OLPER-STR 167  
(STARTPUNKT TRAUMPFÄDCHEN SAYNER AUSSICHTEN)

14 UHR

KOSTEN: 25€

ANMELDUNGEN BITTE AN  
WERNER.LANGHALS@GMAIL.COM