

Presse-Info Lenggries

10. Juni 2024

Waldwandern, Klangreise und Kreativworkshop: Entspannte Momente im Isarwinkel

(Lenggries) Mit drei neuen Angeboten zum Thema „Klang & Meditation“ bietet Lenggries Tourismus seinen Gästen entspannte Urlaubsauszeiten an. Fast jeden Donnerstag bis zum 26. September können Familien mit Kindern ab fünf Jahren beim „Klang & Kreativ Workshop“ mit Farben, Leinwand, Holz, Glitzer und vielen weiteren Materialien ihr eigenes Kunstwerk schaffen. Dazu gibt es inspirierende Klangschalentöne. An zwölf Freitagen zwischen 14. Juni und 27. September dagegen wird – bei schönem Wetter – der Wald zur beruhigenden Kulisse. Zusammen mit der zertifizierten Meditations- und Achtsamkeitstrainerin Barbara Gerg tauchen Teilnehmende dabei in die Geräusche, den Geruch, das Gefühl und das Licht der Bäume ein. Bei schlechtem Wetter gibt es stattdessen eine „Klangreise für Körper, Geist und Seele“. Bei allen Veranstaltungen geht es darum, durch die sanfte Musik und geführten Meditationen zur Ruhe zu kommen und sich seinen Gefühlen bewusst zu werden bzw. diese kreativ auszudrücken. Los geht es jeweils um 16 Uhr; bei schönem Wetter trifft man sich in Lenggries beim Ferienhof „Zum Kohlhauf“, ansonsten an der Touristinformation. Weitere Infos und Preise unter www.lenggries.de.