



Auf der „Entspannt
Bewegen Runde“
eröffnen sich
abwechslungsreiche
Stationen,
die Bewegung,
Balance und
innere Ruhe
miteinander
verbinden.

Bereiche für
dynamisches
Sitzen, Reck-
stange, Federele-
mente,

und verschiedene Balance-Elemente wie
Böschungsbalance, Stein-Sprung-Stand und
Balancierstationen laden dazu ein, Körperge-
fühl, Stabilität und Fokus spielerisch zu stärken.

Ergänzt wird dies durch Orte der Achtsamkeit,
an denen Geh-Meditation sowie bewusstes
Atmen, Gehen und Spüren in den Mittelpunkt
rücken und helfen, Aufmerksamkeit und
Wahrnehmung zu schärfen.

Für erholsame Momente stehen Yogadecks,
Wellenliegen und weitere Entspannungsbereiche
bereit, die zu Ruhe, Loslassen und
leichtem Innehalten einladen. Der Blick in
die Landschaft und Elemente wie die Gleich-
gewichtsliege unterstützen dabei, die eigene
Mitte zu finden und eine harmonische
Verbindung zwischen Bewegung, Achtsamkeit
und Entspannung entstehen zu lassen.

© Klaus-Peter Kappest



Gemeinde Weiskirchen | Hochwald-Touristik

Haus des Gastes
Trierer Straße 21
66709 Weiskirchen

Telefon: 06876 709-37
E-Mail: hochwald-touristik@weiskirchen.de

Internet:
www.weiskirchen.de
www.weiskirchen-saarschleifenland.de

© Marcus Simaitis



kur 
heilwald

Erleben.
Entspannen.
Erfrischen.

Zwei Wege für
mehr Wohlbefinden.



Entspannt Bewegen Runde

2,8 km, 90 Hm, nicht barrierefrei

- 1 Dynamisches Sitzen**
Federelemente und Reckstange
- 2 Böschungsbalance**
Stein – Sprung – Stand
- 3 Geh-Meditation**
Atmen – Gehen – Spüren
- 4 Entspannung**
Yogadecks
- 5 Balancieren**
Fokus – Balance – Ruhe
- 6 Entspannung**
Wellenliegen
- 7 Achtsamkeit**
Blick in die Landschaft
- 8 Gleichgewichtsliege**
Körper – Mitte – Finden

Startpunkt: Parkplatz Waldfreibad Weiskirchen
Im Hänfert, 66709 Weiskirchen
Koordinaten: 49.562456, 6.804238



Beschilderung



Kleine Kneipp Runde

0,8 km, 10 Hm, barrierearm

An mehreren Stationen wird die Kneippsche Gesundheitslehre spielerisch und anschaulich erlebbar. Dazu gehören eine erfrischende Wassertretanlage und ein Memory-Spiel, das zeigt: Superfoods müssen nicht von weit herkommen – auch regionale Alternativen stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe.

-  **Innere Balance**
Darum haltet Maß, Ziel und Ordnung in Nahrung und Erholung ein!
-  **Kraft des Wassers**
Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.
-  **Leben in Bewegung**
Untätig schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.
-  **Natur wirkt in Kräutern**
Jedes einzelne Kräutlein hat seine eigene individuelle Wirkung.
-  **Gesundheit und Genuss**
Derjenige wird am besten tun, der eine gemischte Kost hat.

Zitate von Sebastian Kneipp, 1821-1897