

Pressedienst 03/2017

Redaktion: Katja Lutter  
Verantwortlich für den Inhalt: Hubertus Schmidt  
Tourismus Schmallenberger Sauerland

### **In den Frühling wandern Frühlingswanderwoche der Sauerländer Wandergasthöfe**

Schmallenberg. Frisches Grün und mildes Wetter machen im Frühling Lust auf ausgedehnte Wandertouren. Bei der Frühlingswanderwoche der Sauerländer Wandergasthöfe laden insgesamt fünf Touren von neun bis maximal 15 km ein, dem Frühling entgegenzugehen. Sie führen in die Regionen Schmallenberg/Saalhausen, Eversberg/Föckinghausen und Wenholthausen. Die Wirte selber haben die schönsten Wanderstrecken zusammengestellt und begleiten ihre Gäste. Zur Mittagsrast gibt es jeweils rustikale Spezialitäten in urigen Hütten und Unterständen. Außerdem sorgen die Wandergasthöfe für den bequemen Transport der Teilnehmer vom individuell gebuchten Wandergasthof zum jeweiligen regionalen Tagesstart und zurück.

Für 89 € inklusive 5 rustikaler Mittagsrasten, Kaffee und Kuchen am Abschlusstag sowie aller Transfers sind frühjahrshungrige Naturfreunde mit von der Partie. Ihre Unterkunft in einem Wandergasthof nach Wahl buchen sie ergänzend. Kommen sie aus der Region, ist das Wochenpaket auch ohne Übernachtung buchbar.

Weitere Infos, Buchung und Anmeldung bei den Wandergasthöfen vor Ort oder bei: Sauerländer Wandergasthöfe e. V., Wanderbüro, Poststr. 7, 57392 Schmallenberg, Telefon: 0 29 72 – 97 40 40, Telefax: 0 29 72 – 97 40 26, Internet: [www.wandergasthoefe.de](http://www.wandergasthoefe.de), e-Mail: [info@wandergasthoefe.de](mailto:info@wandergasthoefe.de).

### **Achtsamer leben Ein Wochenende mit Übungen zur Achtsamkeit**

Schmallenberg-Bad Fredeburg. Ein ganzes Wochenende voller Aufmerksamkeit für sich selbst und für den Blick auf die eigene Grundhaltung. Durchatmen. Zur Ruhe kommen. Natur erleben und dabei ein achtsames Leben kennenlernen. Einfache Übungen, die einfach in den Alltag integriert werden können, bilden die Grundlage für Achtsamkeit als Geisteshaltung. Mehr Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein und haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Blutdruck und Herzfrequenz verbessern sich, Muskelspannung wird gesenkt und Schmerzen und Stress verringern sich.

Von Donnerstag bis Sonntag beschäftigen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Meditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung, mit Naturerfahrungen und mehr. Die angenehme Umgebung und stilvolle Unterkunft im anbietenden 4-Sterne-Hotel tragen ihr Übriges zu einem Kurzaufenthalt voller Erholung und neuer Ausrichtung bei. Im Gepäck haben sollten die Teilnehmer in jedem Fall bequeme Kleidung, warme Socken, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

In der Pauschale (Donnerstag bis Sonntag, ab 415,- € pro Person) sind alle Übungseinheiten am Freitag und Samstag, Unterbringung im komfortablen Zimmer, Frühstück, Mittagssnack und Abendmenü sowie die Nutzung des SPA-Bereiches enthalten. Buchbar in der Zeit vom 18.05. – 21.05. und vom 07.09. – 10.09.2017.

Mehr Informationen: Gästeinformation Schmallenberger Sauerland, Poststr. 7, 57392 Schmallenberg, Telefon: 02972 / 9740-0, täglich von 9 bis 21 Uhr, Fax: 02972 / 9740-26 [www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)

**Esloher Land im Frühling:  
Erfrischende Vielfalt der Natur**

Schmallenberg. Nach langen Winterwochen sehnen sich Körper und Geist nach frischen Farben, frischer Luft und Bewegung. Erleben Sie den Frühling in der Ferienregion Eslohe. Zartes Grün an Büschen und Bäumen, frische und bunte Vielfalt der Natur am Wegesrand in einer abwechslungsreichen Landschaft mit weiten Wiesen und den sanft aufsteigenden Berghängen, beeindruckenden Panoramen und romantischen Fachwerkdörfchen. Im wahrsten Sinn erlebt man hier „echte Frühlingsgefühle“. Natur pur verbunden mit erstklassigem Wandergenuss können Wanderfreunde im Rahmen eines viertägigen Wandern-ohne-Gepäck-Angebots erleben, das auf drei 14 bis 18 km langen Tagesetappen durch die Ferienregion Eslohe führt. Gestartet wird am ersten Tag im idyllischen Reiste bis nach Wenholthausen – unbeschwert nur mit der Tagesverpflegung im Gepäck. Von dort führt die nächste Tagesetappe über den Homertweg bis Cobbenrode und wieder zurück zum Startpunkt Reiste. Inkl. 3 Ü/F in wechselnden Landgasthöfen und Hotels, Lunchpakete, Wanderkarte und Gepäcktransfers zum nächsten Etappenziel ab 209 € pro Person im DZ.

Weitere Infos und Buchung: Gästeinformation Schmallenberger Sauerland, Poststr. 7, 57392 Schmallenberg, Telefon: 02972 - 9740 - 0, täglich von 9 bis 21 Uhr, Fax: 0 29 72 - 97 40 26. [www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)