

Bewusst unterwegs mit Hund  
Zeit für dich, deinen Hund – und den Moment  
Für Frauen mit Hund



Sehnt du dich nach einer Auszeit vom hektischen Alltag? Möchtest du gemeinsam mit deinem Hund zur Ruhe kommen, tief durchatmen und die Natur mit allen Sinnen genießen? Dann ist diese Auszeit genau das Richtige für dich.

Diese besondere Auszeit richtet sich an Frauen, die innehalten, auftanken und sich bewusst Zeit für sich und ihren vierbeinigen Begleiter nehmen möchten. Inmitten der Natur findest du Ruhe, Klarheit und neue Energie. Ganz ohne Handy – nur du, dein Hund und der Moment.

Was dich erwartet:

- ! Langsames und bewusstes Gehen in einer kleinen Frauenrunde
- ! Naturerleben im Hier und Jetzt
- ! Stärkere Verbindung zu deinem Hund
- ! Kleine Achtsamkeitsübungen für dich und deinen Hund
- ! Kleine Impulse zur Selbstreflexion und Entspannung
- ! Handyfreie Zeit für echte Präsenz und Entschleunigung

Teilnahmevoraussetzung:

Dein Hund sollte angeleint mit anderen angeleinten Hunden verträglich sein.

Ort: In und um Wermelskirchen  
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr  
Kosten: 25,- €

Verschiedene Daten die auch einzeln buchbar sind: 16.04.26, 21.05.26, 18.06.26 und 09.07.26

Sollte es an dem Tag regnen, werden wir den Spaziergang verschieben.