



**Erholung** ist ein wichtiger Prozess, den der Körper benötigt, um wieder zu Kräften zu kommen und für anstehende Aufgaben bereit zu sein. Der Aufenthalt in der Natur ist eine hervorragende Möglichkeit, die Akkus wieder aufzuladen und die Gesundheit zu fördern. Hierfür bieten sich im Naturpark Siebengebirge viele ausgeschilderte Wanderwege an.

Eine Alternative ist darüber hinaus das bewusste und ungelenkte Erlebnis der heimischen Natur. Sich in einen Wald zu begeben, die eigenen Sinne zu nutzen und sich vollkommen auf die Natur einzulassen, kann deutlich dazu beitragen, Stress abzubauen. Vielleicht schlendern Sie in Zukunft einmal ohne Ziel und lediglich zur Entspannung dort, wo es erlaubt ist, durch die Wälder im Naturpark Siebengebirge.

Als Anreiz haben wir für Sie umseitig einige Waldflächen markiert, in denen ein ruhiger und erholsamer Aufenthalt besonders gut möglich ist. Diese im Randbereich des Naturparks liegenden Wälder bieten eine gute Alternative zum Naturschutzgebiet Siebengebirge, wo die Frequentierung deutlich höher ist.

Alle empfohlenen Waldstücke sind auch mit dem ÖPNV gut erreichbar.

Gern bieten unsere Naturparkführer\*innen Ihnen Möglichkeiten, an einer angeleiteten Achtsamkeitstour teilzunehmen. Sie finden unsere Kooperationspartner auf der Internetseite des Naturparks unter dem Themenpunkt Umweltbildung.

Wir wünschen Ihnen gute Erholung im Naturpark Siebengebirge.



## Heilsame Heimat – Zurück zu den Wurzeln

### Qualitative Naherholung im Naturpark Siebengebirge

#### GEFÖRDERT DURCH:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Städte- und Gemeinden-Stiftung  
der Kreissparkasse Köln  
im Rhein-Sieg-Kreis

#### KONTAKT UND INFORMATIONEN

Naturpark Siebengebirge  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1  
53721 Siegburg

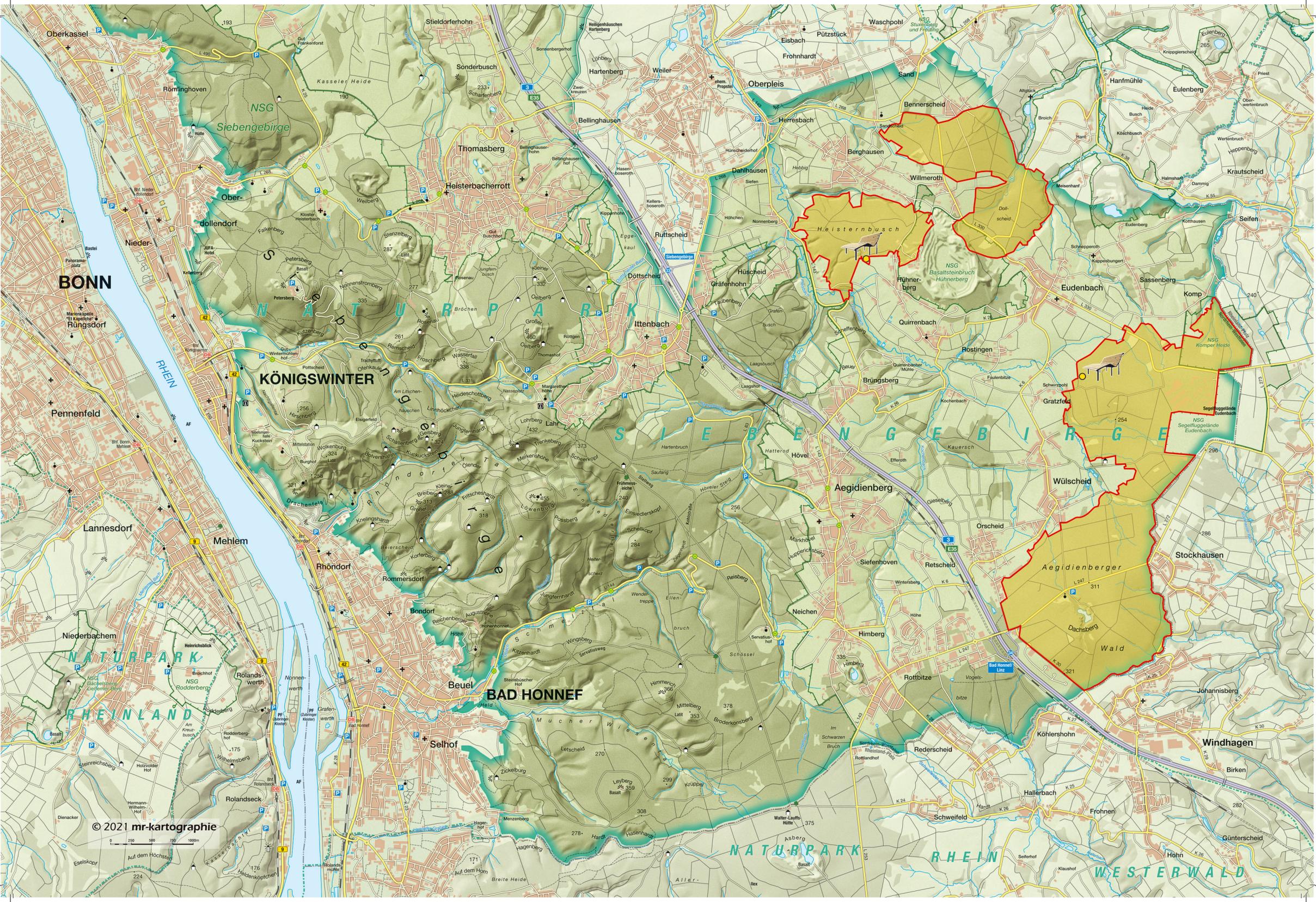
Telefon: 02241 13-3140  
Telefax: 02241 13-3116

info@naturpark-siebengebirge.de

#### INTERNETSEITE



[www.naturpark7gebirge.de](http://www.naturpark7gebirge.de)



**BONN**

**KÖNIGSWINTER**

**BAD HONNEF**

© 2021 mr-kartographie

NATURPARK RHEINLAND  
NATURPARK RHEIN  
NATURPARK WESTERWALD