

Stille Rückzugsorte: Entdecken Sie die neue Führung in der Kluterthöhle!

Entdecken Sie die „Stille Führung“ in der Kluterthöhle, Ennepetal: Ein Rückzugsort für Lärmempfindliche, ab Februar 2025.



Die Kluterthöhle in Ennepetal hat ein neuartiges Programm ins Leben gerufen, das auf die Bedürfnisse derjenigen zugeschnitten ist, die in unserer lauten Welt eine Zuflucht zur Ruhe suchen. Die „Stille Führung“ bietet Besuchern die Gelegenheit, völlige Stille in einem der einzigen verbleibenden Orte der Region zu genießen, wo sie ungestört vom Alltagslärm sind. Diese Initiative wurde als Reaktion auf die zunehmende Lärmverschmutzung eingeführt und richtet sich besonders an Menschen, die empfindlich auf akustische Reize reagieren. Die erste Tour findet am 12. Februar statt.

Besonders hervorzuheben ist, dass während der „Stillen Führung“ keine Informationen von den Höhlenführern gegeben

werden. Die Teilnehmer sind eingeladen, sich in der einzigartigen Atmosphäre der Höhle zurückzulehnen und in Stille zu reflektieren. An speziellen Haltepunkten innerhalb der Schauhöhle können die Besucher innehalten, um ausgewählte Felsformationen zu betrachten und die Ruhe zu genießen. Ein unvergessliches Highlight dieser Tour ist der Weg zur „Ostsee“, eine beeindruckende Höhlenhalle mit einem unterirdischen See, die in regulären Führungen nicht zugänglich ist.

Details zur Stillen Führung

Die „Stillen Führungen“ finden an vier Terminen im Februar statt:

- Mittwoch, 12. Februar – 17:15 Uhr
- Freitag, 14. Februar – 17:00 Uhr
- Freitag, 21. Februar – 17:00 Uhr
- Mittwoch, 26. Februar – 17:15 Uhr

Die Teilnahme an der Führung kostet 15 Euro pro Person.

Interessierte können sich online über die Webseite der Klutertwelt anmelden. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ist eine frühzeitige Buchung ratsam.

Anmeldungen sind auch per E-Mail an

kluterthoehle@ennepetal.de oder telefonisch unter 02333 / 988011 möglich.

Die Bedeutung von Stille für Körper und Geist

Die Erfahrungen von Physiotherapeuten und Experten für Verhaltensänderung wie Nils Boettcher zeigen, dass Zeit in der Natur und in der Stille nicht nur körperlich gesund ist, sondern auch die geistige Gesundheit fördert. Studien belegen, dass die Auszeit in einer ruhigen Umgebung hilft, das Stresshormon Cortisol zu senken, die Stimmung zu verbessern und die mentale Klarheit zu steigern. In einer Zeit, in der viele Menschen viel Zeit

in geschlossenen Räumen verbringen, ist es wichtig, einen Rückzugsort in der Natur zu finden, um innere Ruhe und Balance zu erlangen.

Die Achtsamkeit, die bei der „Stillen Führung“ praktiziert wird, erinnert an die Techniken der Naturmeditation, bei der die Umgebung bewusst wahrgenommen wird. Diese Art der Wahrnehmung schärft die Sinne und hilft, negative Gedanken loszulassen. Es ist eine Gelegenheit, die Vorteile der Natur und der Stille vollends zu erleben – die Kluterthöhle bietet den perfekten Rahmen dafür.

Das Angebot der „Stillen Führung“ ist nicht nur ein Weg, um der Hektik des Alltags zu entfliehen. Es ist auch eine Einladung, sich mit den natürlichen Schönheiten der Region auseinanderzusetzen und einen Moment der inneren Reflexion zu finden. Wie immer mehr Menschen erkennen, könnte dies ein wertvoller Baustein zur Verbesserung ihres mentalen Wohlbefindens sein.

Details

Quellen

- lokaldirekt.de
- notfallseite-ennepetal.fuchsination.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net