

OPEN-AIR HIGHLIGHTS EINTRITT FREI oder röhrig EINTRITTSKARTEN-VERLOSUNG

FR. 17.9. + SA. 18.9. LÖF 19 Uhr **KULTUR-PICKNICK** des Musikverein **EINTRITT FREI!**
BURGEN 19 Uhr **LIVE MUSIK BEIM WEINFEST** im Event-Garten

Sa. 19.9. BURGEN ab 11 Uhr **FRÜHSCHOPPEN** **EINTRITT FREI!**

HATZENPORT ab 12 Uhr **MOSELMUSIKFESTIVAL-HIGHLIGHT** mit röhrig **EINTRITTSKARTEN-VERLOSUNG**

ANDERNACH 13-18 Uhr **BENEFIZ-EVENT OLDTIMER-FREUNDE**
ANDERNACH auf dem röhrig **hagebaumarkt PARKPLATZ**

DO. 23.9. MOSELKERN **AFTER WINGERT CHILLEN** mit DJ **EINTRITT FREI!**

FR. 24.9. TREIS-KARDEN 17 Uhr **WALDBADEN MIT DEM WILDDIEB**

Wöchentlich aktualisiert **NEUE HIGHLIGHTS**
+ röhrig **VERLOSUNGEN** www.roehrig-forum.de

röhrig hagebaumärkte | Treis-Karden + Andernach | ☎ 02672 680

Kirmespark statt Michelsmarkt

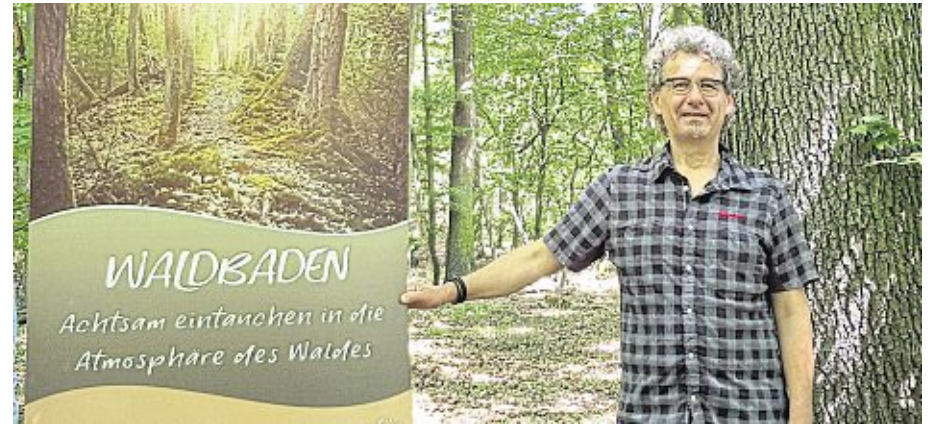
Nur ein kleines Volksfest am Bollwerk

ANDERNACH. Der Michelsmarkt kann auch in diesem Jahr wegen der Corona-Situation nicht wie gewohnt stattfinden.

Als Alternative gibt es den „Kirmespark am Bollwerk“. Von Freitag, 24. September, bis Sonn-

tag, 3. Oktober, öffnet der Kirmespark im Bereich des alten Busparkplatzes unterhalb des Bollwerks täglich von 13 bis 20 Uhr, freitags und samstags bis 22 Uhr, seine Pforten. Die kleinen Besucher können sich über Kin-

derkarussell und Spielgeschäfte, die Älteren über einen Biergarten und das rasante Fahrgeschäft „Blue Power Polyp“ freuen. Die an den Veranstaltungstagen gültigen Corona-Auflagen sind hier natürlich verbindlich. -red-



Unter fachkundiger Anleitung des zertifizierten Kursleiters für Waldbaden, Dieter Monsieuer, taucht man in Bad Breisig in die Atmosphäre des Waldes ein und der Wald kann seine heilenden Kräfte entfalten. Foto: Tourist-Info

Zum Waldbaden auf die Mönchsheide

Naturerlebnisangebot im Bad Breisiger Wald

BAD BREISIG. Shinrin Yoku – so heißt das aus Japan stammende neue Naturerlebnisangebot, das nun auch im städtischen Wald von Bad Breisig stattfindet. Das Konzept zur Waldbadereihe auf der Mönchsheide wurde durch die Tourist-Info Bad Breisig in Kooperation mit Waldbademeister und Spannung-Coach Dieter Monsieuer entwickelt und lädt dazu ein, den Wald mit allen Sinnen bewusst zu entdecken und dabei Naturerfahrungen der besonderen Art zu erleben.

Entschleunigung und zahlreiche weitere positive Gesundheitsaspekte stehen im Mittelpunkt. Waldbaden ist leicht zu erklären. Man verbringt dabei nicht nur Zeit im Wald, sondern badet wirklich darin. Ein „Eintauchen“ findet statt. Das bedeutet: Man setzt bewusst

alle Sinne ein und nimmt Gerüche und visuelle Eindrücke auch wirklich auf. Es ist ein bewusstes und achtsames Wahrnehmen vom Wald, seiner Atmosphäre und sich selbst. Dass die Natur guttut, wusste man irgendwie schon immer. Das Eintauchen in das Ökosystem Wald senkt das Stresslevel, den Blutdruck, kurbelt das Immunsystem an oder bewirkt, dass die Lungen tiefer atmen. Bereits ein Spaziergang im Wald wirkt sich positiv auf den Körper aus. Das aus Japan stammende „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) fernab des Alltags ist also nicht nur wunderbar entspannend, sondern wirkt sich nachweislich positiv auf den Körper aus. Den Alltag hinter sich lassen, sich eine Auszeit gönnen. Natur erleben und fühlen, langsam und bedächtig die Schönheiten wahrnehmen. Sehen,

fühlen, riechen, wahrnehmen und staunen. All das steckt im Waldbaden. Unter fachkundiger Anleitung des zertifizierten Kursleiters für Waldbaden, Dieter Monsieuer einer bundesweiten Koryphäe im Bereich Waldbaden, wird die „Waldbadereihe“ nun in Bad Breisig angeboten. Die nächsten Termine sind am Samstag, 25. September und am 23. Oktober. Start an der Hubihütte (Mönchsheide) ist jeweils um 14 Uhr. Der Preis für eine Waldbade-Exkursion für ca. drei Stunden liegt bei 25 €/pro Person.

⇒ Weitere Infos und Anmeldungen (montags bis freitags, 9 - 17.30 Uhr) bei der Tourist-Info Bad Breisig, Koblenzer Str. 39, Bad Breisig, ☎ (02633) 4563 0, www.bad-breisig.de oder E-Mail an: tourist-info@bad-breisig.de.

AM WOCHENENDE

► Top Themen aus der Region ► Teil Ihrer Freizeitgestaltung
► Orientierung bei Ihrer Einkaufsentscheidung

Samstag, 18. September 2021 Voodoo Lounge Rolling Stones Tribute	Mittwoch, 6. Oktober 2021 Mundstuhl
Sonntag, 19. September 2021 The Peteles	Donnerstag, 7. Oktober 2021 Willi & Ernst präsentieren: Komiker Jackpot
Montag, 20. & Dienstag, 21. September Vince Ebert	Freitag, 8. Oktober 2021 Johnny Cash Experience
Donnerstag, 23. September 2021 Guru Guru	Sonntag, 10. Oktober 2021 Frühstückshow: The Bobbin' Baboons
Freitag, 24. September 2021 Trio Farfarello	Sonntag, 10. Oktober 2021 Margie Kinski & Bill Mockridge
Sa., 25. September 2021 Heldmaschine	Mittwoch, 13. Oktober 2021 Mariama
Donnerstag, 30. September 2021 Ausbilder Schmidt PREMIERE	Donnerstag, 14. Oktober 2021 Living Theory Tribute to Linkin Park
Freitag, 1. Oktober 2021 Hamburg Blues Band	Freitag, 15. Oktober 2021 Hole Full of Love A Tribute to 70's AC/DC
Samstag, 2. Oktober 2021 Still Collins	Sonntag, 16. Oktober 2021 Simon & Garfunkel Revival Band
Sonntag, 3. Oktober 2021 Comedy Club	
Montag, 4. Oktober 2021 Michael Hatzius	

LOKALANZEIGER AM WOCHENENDE FÖRDERVEREIN KULTUR IM GARTEN
infos & tickets Tel. 0261-42302 **cafehahn.de**

6:49 Uhr Radio an RPR1.de

RPR1.

DEINE GLÜCKSZAHL
DEINE CHANCE

RPR1. hören und gewinnen

powered by LOTTO 6aus49 Teilnahmebedingungen auf RPR1.de | Aktionszeitraum: 06. September bis 15. Oktober 2021

Room of Parfum & Beauty

Willst du heute GLÜCKLICH sein?

- Hol dir deine **Shopping-Card** bei uns ab! Jetzt kann es losgehen.
- Komm rein, wir sind mittwochs bis freitags von 12 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 16 Uhr da.
- Staune ohne Grenzen und spare bis **90 %**.

3D-Hyaluron-Kur

+ 30 weiße Ampullen für den Tag!
+ 30 schwarze Ampullen für die Nacht!
= 4 Packungen + 4 x Sofort Serum gratis

UVP-Preis: **260 €** im Handel
Bei uns solange Vorrat reicht **20 €**

So findest du uns:
Gewerbepark Mülheim-Kärlich | Florinstraße 12 (Erdgeschoss)
56218 Mülheim-Kärlich (gegenüber von CPI Sportwagen)

Unsere Räume sind klimatisiert!

www.derduftladen.de