



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Administration de la nature et des forêts
Arrondissement centre-est



WELL-BEING TRAIL

ERHOLUNG | RÉCRÉATION | RECREATION

Natur fördert das Wohlbefinden

Studien zeigen, dass ein Spaziergang in der Natur den Blutdruck senkt und die Abwehrkräfte stärkt. Bereits der Anblick einer Landschaft entspannt Muskeln, Herz und Geist innerhalb weniger Minuten. Der Well-being Trail verstärkt diese Effekte der Natur auf das Wohlbefinden durch Entspannungsübungen und psychologische Aufgaben entlang des Weges. Probieren Sie es aus – auf dem 1. Well-being Trail Luxemburgs durch den Wald bei Nommern.

La nature stimule notre bien-être

Différentes études démontrent qu'une promenade dans la nature baisse la tension artérielle et renforce notre système immunitaire. Rien que la vue d'un paysage naturel détend nos muscles, notre cœur et notre esprit en l'espace de quelques minutes. Le Well-being Trail renforce cette incidence de la nature sur le bien-être avec des exercices de relaxation et psychologiques proposés le long du parcours. Essayez le premier Well-being Trail au Luxembourg qui se trouve dans la forêt, non loin de Nommern.

Nature promotes wellbeing

Studies show that a walk in nature lowers blood pressure and strengthens the body's defence mechanisms. Simply looking at a nature landscape relaxes the brain, the heart and our muscles within just a few minutes. The Well-being Trail increases these effects of nature on human well-being by relaxation and psychological exercises along the path. Try it out – on the 1. Well-being Trail of Luxembourg in the forest near Nommern.

In Zusammenarbeit mit
En collaboration avec
In collaboration with:

Finnisches Institut für Waldforschung | Institut finlandais de
recherche sur la forêt | Finnish Forest Research Institute

METLA

Institut für Psychologie, Universität Tampere
Faculté de psychologie, Université de Tampere
Department of Psychology, University of Tampere



UNIVERSITY OF TAMPERE



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Administration de la nature et des forêts
Arrondissement centre-est



Impressum | Mentions
légales | Imprint:



Herausgeber | Éditeur | Editor:
Regional Initiatiiv Mëllerdall - RIM a.s.b.l.

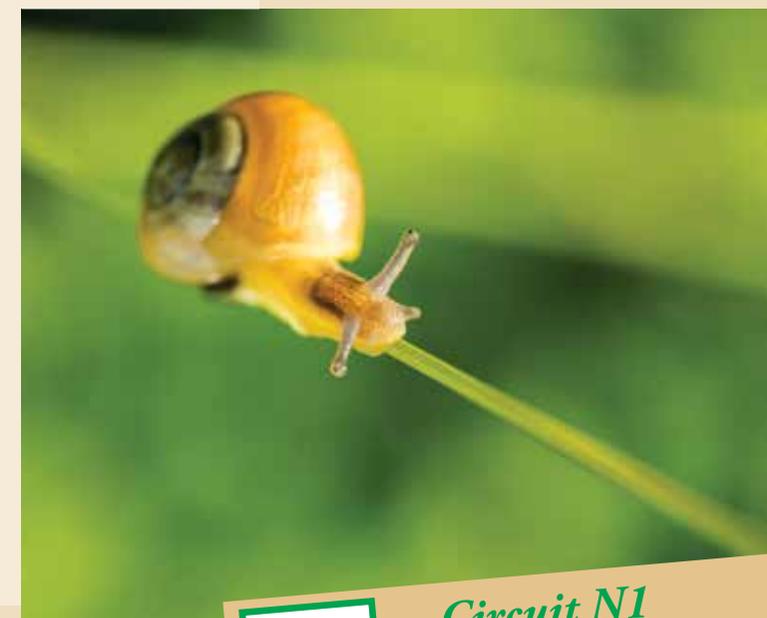
Fotos | Photos | Pictures:
LAG LEADER Müllerthal,

© fotolia.com: silver-john, foveart



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture
et du Développement rural

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.



N1

Circuit N1 Nommern



REGION MÜLLERTHAL
KLEINE LUXEMBURGER SCHWEIZ
PETITE SUISSE LUXEMBOURGEOISE
LUXEMBOURG'S LITTLE SWITZERLAND





Start | Départ | Departure:
Camping Nommerlayen

Länge | Longueur | Length:
4,3 km, ca. 1,5 h

Schwierigkeitsgrad | Degré de difficulté
Degree of difficulty:
mittel / moyen / average



Folgen Sie dem Wanderweg N1. | Suivez le sentier de randonnée N1. | Follow the hiking trail N1.

Internationale Studie

Das Konzept dieses Weges war Teil einer internationalen Studie des Finnischen Instituts für Waldforschung (Metla) und dem Institut für Psychologie der Universität Tampere in Finnland. Wissenschaftler dieser Institute haben den Trail entwickelt und untersuchten dessen Wirkung. Dazu wurden Besucher gebeten, einen kurzen Fragebogen zum Well-being Trail zu beantworten. Informationen zu dieser Studie bekommen Sie im LEADER-Büro, 30, route de Wasserbillig, 6490 Echternach, Luxembourg.

Kontakt: leader@echternach.lu

Étude internationale

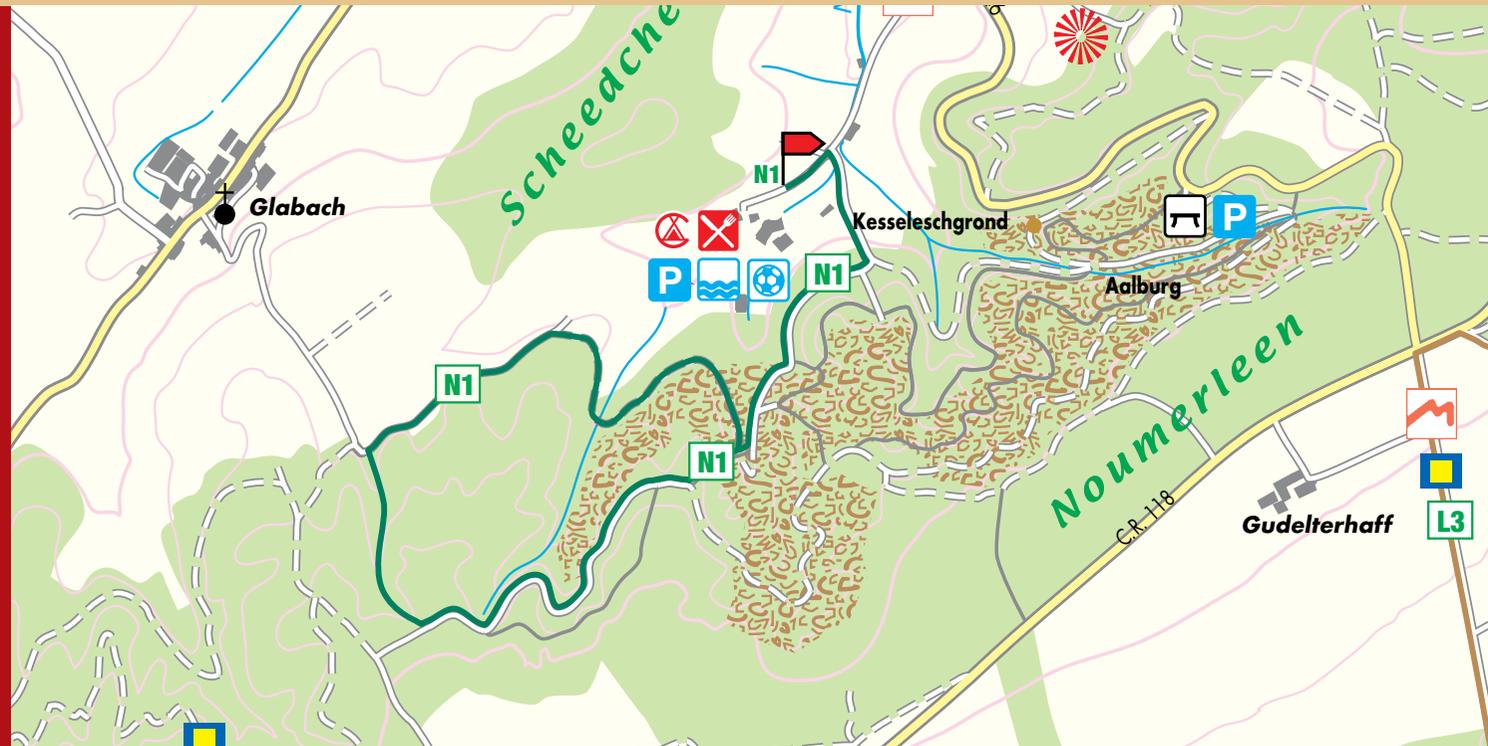
Le concept du parcours faisait partie d'une étude internationale de l'Institut finlandais de recherche sur la forêt (Metla) et de la Faculté de psychologie de l'Université de Tampere en Finlande. Les scientifiques de cet institut ont développé le parcours et analysé ses effets. Il a été demandé aux visiteurs de remplir un petit questionnaire à propos du Well-being Trail. Vous trouverez des informations concernant cette étude au bureau LEADER, 30, route de Wasserbillig, 6490 Echternach, Luxembourg.

Contact: leader@echternach.lu

International Study

The concept of the Well-being Trail was part of an international study of the Finnish Forest Research Institute (Metla) and the Department of Psychology, University of Tampere in Finland. Scientists of these institutes have developed the trail and explored its effect. Visitors have been asked to fill in a short questionnaire about the Well-being Trail. You get information about this study in the LEADER-office, 30, route de Wasserbillig, 6490 Echternach, Luxembourg.

Contact: leader@echternach.lu



© ORT Région Mullerthal – Petite Suisse Luxembourgeoise

Maßstab 1 : 16.000



*Natur tut gut!
Erkunden sie den WELL-BEING TRAIL.*

*La nature nous fait du bien !
Découvrez le WELL-BEING TRAIL.*

*Nature is good for you!
Step onto the WELL-BEING TRAIL.*