



## PRESSEMITTEILUNG

### Frühlingsmeditation an den Externsteinen

Eine Meditationsreise findet am Sonntag, 15. März 2026, um 11.30 Uhr statt

**Horn-Bad Meinberg, 9. März 2026.** Die milden Temperaturen genießen, den Kopf frei bekommen und die erwachende Natur mit allen Sinnen erleben. Das ermöglicht die Frühlingsmeditationsreise „Die Magie der Externsteine“ am 15. März um 11.30 Uhr.

Gerade wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, die ersten zarten Knospen sprießen und die Luft nach Frühling duftet, bieten die mystischen Externsteine eine besonders inspirierende und kraftvolle Atmosphäre. Die rund zweieinhalbstündige Reise in die Natur dient dazu, das innere Gleichgewicht zu finden und die Verbindung zur umgebenden, aufblühenden Landschaft zu stärken.

Unter der Führung von Naturbegleiter Michael Peche werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu besonderen, oft verborgenen Plätzen geführt. Durch bewusste Achtsamkeit, Waldmeditation und sanfte Übungen zur Entschleunigung und Entspannung wird die einzigartige Energie der Externsteine mit allen Sinnen erlebbar.

Die Frühlingsmeditationsreise richtet sich an alle, die die wohltuende und stärkende Wirkung der Kombination von Natur und Meditation hautnah erfahren möchten. Wetterangepasste Kleidung ist für das Erlebnis in der Natur erforderlich.

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten gibt es im Ticketshop unter: [www.externsteine-info.de](http://www.externsteine-info.de)

Kosten: 39,00 € p. P.

Dauer: 2,5 Stunden

Ticketlink: <https://t1p.de/magie-ex>

Treffpunkt:

Infozentrum Externsteine

Externsteiner Str. 35 | 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234/2029796 | [externsteine@landesverband-lippe.de](mailto:externsteine@landesverband-lippe.de)

[www.externsteine-info.de](http://www.externsteine-info.de)

Abbildung:

Die Externsteine laden zur Ruhe und Entspannung ein (Foto:LVL)

Externsteine:

Die Externsteine sind ein Natur- und Kulturdenkmal von herausragender Bedeutung. Seit Jahrhunderten faszinieren sie die Menschen, Spuren wie z. B. das Kreuzabnahme relief, die Grotten oder die Plattformen zeugen von ihrer Anziehungskraft. Rund 600.000 Besucherinnen und Besucher kommen jährlich zu den Externsteinen.

Der Landesverband Lippe ist Sachwalter des Denkmals und des umgebenden Naturschutzgebietes. Über die Externsteine hinaus zählen zu den bedeutenden Einrichtungen und Vermögenswerten des Landesverbandes Lippe: das Hermannsdenkmal mit der Waldbühne, das Lippische Landesmuseum Detmold, die Lippische Landesbibliothek Detmold, das Weserrenaissance-Museum Schloss Brake, die Lippische Kulturagentur, die Burg Sternberg, Denkmäler, Immobilien und Domänen, rund 15.900 Hektar naturnah und nachhaltig bewirtschafteter Wald sowie rund 3.300 Hektar landwirtschaftliche Flächen.