

Waldbaden -

oder Shinrin Yoku, wie es auf Japanisch heißt: Der Mensch hält sich für einige Zeit im Wald auf. Es ist das achtsame, absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Wir verfolgen kein bestimmtes Ziel; es ist eine Einladung zur Langsamkeit und Entschleunigung im gegenwärtigen Moment. Wir nehmen ganz bewusst und intensiv mit allen Sinnen wahr, lauschen der Stille, riechen das Grün, sehen das Kleine, schmecken und fühlen das wohlthuende natürliche Aroma des Waldes. Das alles hat einen gesundheitsfördernden Effekt auf Körper und Psyche. Stresshormone werden vermindert, das Immunsystem gestärkt und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.

Samstag, 11. Januar 2020, 14:00-15:30 Uhr

Winterführung

Geschlossene Räume und Heizungsluft schirmen uns besonders im kalten Winter von der Außenwelt ab. Da braucht es schon ein wenig Überwindung, sich auf den Weg in den Wald zu machen. Ja, gerade dann lade ich herzlich ein, nach draußen zu gehen. Den Winter im Wald zu erleben ist etwas ganz anderes als zur wärmeren Jahreszeit. Es ist irgendwie mystisch, die Bäume zeigen sich in besonderer Gestalt. Kristalle, die sich an den Zweigen zeigen, verwandeln die Äste und ganze Bäume zu uralten Gestalten oder zauberhaften Kunstwerken. Über allem liegt eine besondere Stille. Doch es gibt viel zu entdecken und die klare Luft fühlt sich sehr rein an. Wir bewegen uns etwas intensiver und spüren, riechen und schmecken die Winterluft.

Samstag, 21. März 2020, 14:00 - 16:00 Uhr

Frühlingserwachen

Ich lade zum Frühlingserwachen ein. Der Frühling ist eine ungemein kraftvolle Jahreszeit. Auch wenn die Laubbäume noch karg wirken, stehen ihre Knospen prall bereit, um aus zarten Blättchen ein wunderbares Blätterdach aufzubauen. Die Luft ist voll von Vogelgezwitscher und der Waldboden ist überzogen mit bunten Blüten. Diese Jahreszeit ist voll frischer Energie und Tatendrang. Diese Kraft werden wir beim Waldbaden nutzen. Sinnesübungen und Meditationen lassen uns die Frühlingsenergie ganz besonders spüren.

Freitag, 17. Juli 2020, 18:00 - 20:00 Uhr

Am Waldbach

Ich lade ein zu einem Waldbad an einem kleinen Bach. Es macht Spaß, wenn ein munteres Flüsschen den Weg durch den Wald begleitet. Vielleicht hören wir eine Wassermelodie, schauen der quirligen Dynamik und den Bewegungen des Wassers zu und spüren das pure Leben.

Samstag, 29. Aug. 2020, 16:00 - 18:00 Uhr

Barfuß-Waldbaden

Ich lade ein, die Schuhe auszuziehen und den Füßen Aufmerksamkeit zu schenken. Der Tastsinn unserer Füße ist durch das ständige Schuhen tragen abgestumpft und plötzlich spüren die Fußsohlen wieder etwas. Das ist kein Wunder, denn in den Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. Barfußgehen stärkt unser Immunsystem und erdet uns, wenn wir die Bodenhaftung verloren haben. Auf verschiedenen Untergründen werden wir das pulsierende Leben in unseren Füßen spüren und ihnen besonders achtsam etwas Gutes tun.

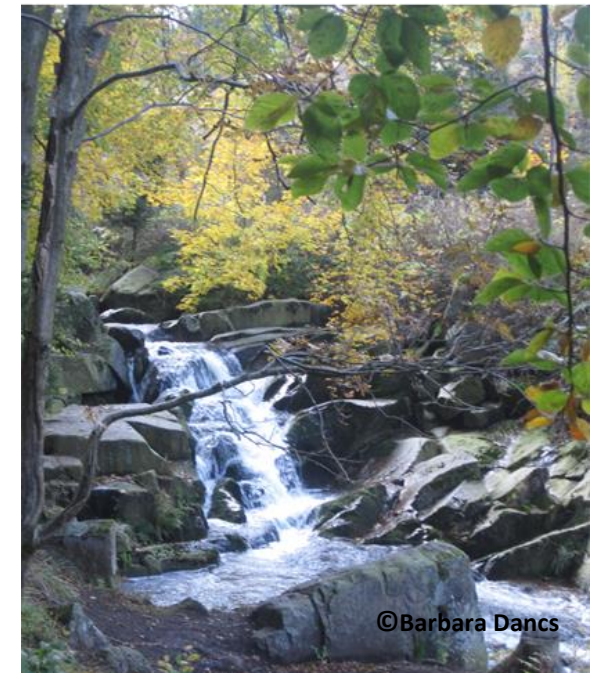
Samstag, 27. Sept. 2020, 15:00 - 17:00 Uhr

Waldkunst

Herrlich ist der Herbst, der uns mit so vielen Farben, Formen und Düften so vieles zu geben hat. Herbst bedeutet aber auch vergehen, loslassen für einen Neuanfang. Ich lade ein, mit allen Sinnen das Vergehen in der Natur wahrzunehmen. Wir sehen die bunten Blätter sanft zu Boden segeln, entdecken verfallenes Holz, aus dem wieder etwas Neues erwächst, und probieren die eigene Kreativität aus.

Kursinformationen

- **Ort:** Wird vorher bekannt gegeben
- **Kosten pro Termin:** 8 € pro Person



Termine für Wanderbegeisterte:

Samstag, 20. Juni 2020, 15:00 Uhr

Bergwiesenführung um Benneckenstein

Auf dieser Tour besuchen wir den Harzort Benneckenstein und seine Umgebung. Auf schmalen, aber auch gut begehbaren Wanderwegen werden wir inmitten herrlicher Bergwiesen laufen. Entlang des Rappbode-Flusses, den wir auch überqueren, werden wir beeindruckende weite bunte Bergwiesenlandschaften mit blühender Arnika, Trollblume und Berg-Platterbse entlang des Kleinen und Großen Rappenberges sehen.

Die Wanderung geht über eine Länge von ca. 7 km und ca. 200 m Höhenunterschied. Dauer ca. 3 Stunden. Der Unkostenbeitrag beträgt 10,-- Euro pro Person.

Freitag, 28. August, 20:00 Uhr,

Nachtwalderlebnis - Mit allen Sinnen durch den geheimnisvollen Harz!

Das Erlebnis für die ganze Familie, für Schulklassen und Naturbegeisterte. Auf dieser Nachtwanderung werden alle Sinne angesprochen. Wir werden die fantastischen Seiten des nächtlichen Goslar vom Berg aus sehen. Wie die Tiere der Nacht wollen wir uns lautlos fortbewegen, um ein Schreien, Rascheln oder Heulen wahrzunehmen. Wir erspüren, wie lautlose Jäger ihre Beute jagen, und wir erforschen mit Nachtsichtgerät und Fledermaus-Detektor die Geheimnisse der Nacht. An verwunschenen Plätzen hören wir mythologische Geschichten. Die Wanderung dauert ca. 2-3 Stunden. Der Unkostenbeitrag beträgt 8,-- Euro pro Person.

Samstag, 05. Sept. 2020, 14:00 Uhr Die Wurmberg-Expedition

Wir wandern von der Talstation in Braunlage los. Wir durchqueren das Bodetal, dort erfahren wir etwas über die Felsformationen. Weiter geht es "querwaldein"; wir hören Informationen über ein ehemaliges Schotterwerk und die ehemalige Transportbahntrasse, der wir folgen. Wir machen eine kurze Rast am Köhlerplateau. Die Wanderung ist zwar nur ca. 5 km lang, hat aber einen Höhenunterschied von ca. 400 Metern. Es werden zwischendurch Pausen eingelegt, eine gute Kondition wird trotzdem vorausgesetzt. Gutes Schuhwerk ist angebracht. Die Wanderung dauert ca. 4 - 5 Stunden. Der Unkostenbeitrag beträgt 15,-- Euro pro Person.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Barbara Dancs

Dipl.-Sozialpädagogin

Zertifizierte Waldpädagogin

Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

Tel.: 05321 398810

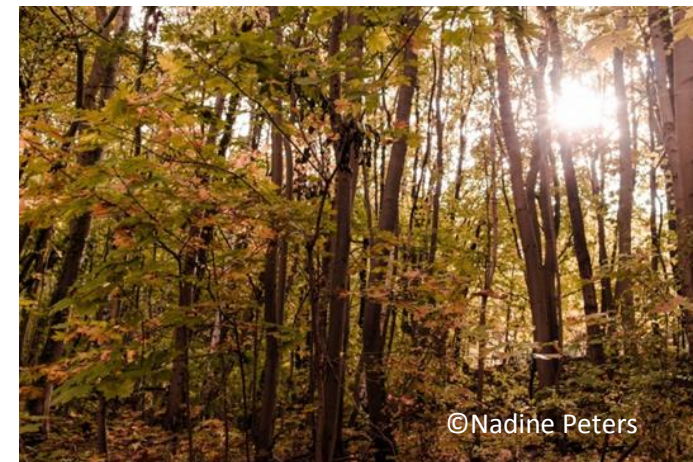
badawu@gmx.de

www.waldfee-harz.de

In Zusammenarbeit mit den
Niedersächsischen Landesforsten –
Waldpädagogikzentrum Harz



Waldbaden und Wanderungen Programm 2020



©Nadine Peters

❖ Waldbaden

Frühlingserwachen

Am Waldbach

Barfuß-Waldbaden

Waldkunst

❖ Wanderungen

Bergwiesenführung

Nachtwanderung

Wurmberg-Expedition