

### Termine für 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.

**Sonntag, 19. März 2023, 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. Wir spüren den Frühlingsgefühlen nach: Wie fühlen es sich an, was riechen und hören wir, wie wirken sie, lebendig, sanft, aufstrebend, geschäftig oder noch verschlafen? Frühlingsenergie erwacht!

**Sonntag, 30. April 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**

### Wildkräuter mit allen Sinnen

Ich lade ein, die grünen und bunten Wunder dieser Erde anders, intensiver mit dem Herzen und mit allen anderen Sinnen zu entdecken. Achtsam ertasten, schmecken und riechen wir die wunderbaren Pflanzenwesen. Pflanzen können Heilung für Körper und Seele schenken. Pflanzenmeditationen und -geschichten lassen uns die Verbundenheit mit ihnen verspüren.

**Freitag, 07. Juli 2023, 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 Schuhtragen 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.

### Termine für Naturbegeisterte:

**Sonntag, 18. Juni 2023, 18:30 Uhr**

### Literaturwanderung- Krimilesung am Ort der Tat

Auf einer Rundwanderung am Rammelsberg werden Passagen aus einem Krimi am Ort der Tat gelesen.

Corina Klengel liest aus ihrem Roman „Venedigerzeichen“, der zur Serie rund um Tilla Leinwig gehört. Eines der Zeichen, die man den alten Venedigern zuschreibt, taucht ausgerechnet dort auf, wo die von allen bejubelten Probebohrungen nach einem Rammelsberg-Zwilling stattfinden. Doch das alte Zeichen weist auf Betrug hin. Tilla und ihr Partner Kommissar Andreas Kamenz haben es erst mit einem verschwundenen Geologen zu tun, dessen Spur sich ausgerechnet an der Bohrstelle im Gosetal verliert. Kurz darauf findet Tilla die Leiche eines Nachtwächters aus dem Rammelsberg-Museum. Bei der Aufklärung dieses Falles stoßen die beiden auf einen betrügerischen Orden, dessen Wurzeln bis ins 17. Jahrhundert zurückreichen.

Der Rundweg ist ca. 5 km lang und wird mit Lesungen ca. 2-3 Stunden dauern. Die Wanderung ist **kostenfrei**; um eine Spende wird gebeten.



**Sonntag, 04. Juni 2023, 14:00 Uhr**

### Bergwiesenführung rund um Hahnenklee

Treffpunkt ist der Großparkplatz am Bocksberg in Hahnenklee. Wir wandern über den Oberen Auerhahnweg mit malerischen Ausblicken zu den herrlich blühenden Auerhahn-Bergwiesen. Vom Auerhahn-Teich geht es weiter ein Stück über den mit schönen Bänken ausgestatteten Liebesbankweg an der so genannten Auerhahn-Kaskade zu den Bergwiesen in Bockswiese. Auf dem Rückweg gelangen wir an der Stabkirche vorbei bis zum Ausgangspunkt. In Bockswiese oder Hahnenklee ist eine Einkehr möglich. Die Wanderung geht über ca. 6 km. Dauer der Wanderung ca. 3 Stunden.



### Freitag, 11. August 2023, 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 historische oder mythologische Geschichten. Die Wanderung dauert ca. 2-3 Stunden.

## Weitere Informationen:

Gern können Sie mit einer Gruppe einen individuellen Termin für Führungen oder Wanderungen mit mir vereinbaren!



## Rahmeninformationen:

- Ort/Treffpunkt: Wird vorher bekanntgegeben.
- Kosten pro Termin:  
Waldbaden 19 € pro Person  
Bergwiesenführung 15 € p.P.  
Nachtwalderlebnis 15 € p.P.

## Anmeldungen bei:

Barbara Dancs

Zertifizierte Waldpädagogin

Zertifizierte Kräuterpädagogin

Bergwiesenführerin

Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

Tel.: 05321 398810

info@waldfee-harz.de

www.waldfee-harz.de



In Zusammenarbeit mit den  
Niedersächsischen Landesforsten –  
Waldpädagogikzentrum Harz



## Waldbaden und interessante Wanderungen Programm 2023



### ❖ Waldbaden

Frühlingserwachen  
Wildkräuter mit allen Sinnen  
Barfuß-Waldbaden

### ❖ Wanderungen

Literaturwanderung  
Bergwiesenführung  
Nachtwanderung