

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, 17. März 2024, 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 fühlt es sich an, was riechen und hören wir, wie wirken sie, lebendig, sanft, aufstrebend, geschäftig oder noch verschlafen? Frühlingsenergie erwacht!

Sonntag, 12. Mai 2024, 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.

Sonntag, 04. August 2024, 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. Es ist das pulsierende Leben in den Füßen. Sie spüren die verschiedenen Untergründe. Sind sie weich oder hart, matschig oder trocken, kalt oder warm? Barfußlaufen macht uns gelassener und achtsamer!

Termine für Naturbegeisterte:

Sonntag, 23. Juni 2024, 18:30 Uhr

Literaturwanderung- Krimilesung am Ort der Tat

Auf einer Rundwanderung bei Königskrug (Braunlage) werden Passagen aus einem Krimi am Ort der Tat gelesen.

Corina Klengel liest aus ihrem Roman „TODESRUNEN“, An Samhain, dem Neujahresfest der Altgläubigen, findet Tilla ihre Mutter tot am Küchentisch, vor ihr ein tödlicher Aufguss aus Eisenhut. Auf der Suche nach einer Erklärung für den völlig überraschenden Freitod ihrer Mutter erfährt Tilla, dass ihre Mutter Kontakt zu einer mysteriösen Gemeinschaft aus der Nazi-Zeit hatte. Diese fordert jetzt von Tilla die Herausgabe eines sagenumwobenen Schwertes. Während Tilla fieberhaft nach der historischen Waffe sucht, werden zwei Männer an geschichtsträchtigen Orten hingerichtet. An den Tatorten findet die Goslarer Kripo Runen und verdächtigen schließlich Tilla, an den Morden beteiligt gewesen zu sein. Um die Geschehnisse aufzuklären, muss sich Tilla mit den Aufzeichnungen ihrer Mutter auseinandersetzen. Darin findet sie Hinweise auf ihren bis dato unbekanntem Vater und erkennt, dass der zu der Gruppe gehört, von der sie bedroht wird. An den Hahnenkleeklippen kommt es zu einem folgenschweren Treffen zwischen Tilla und ihrem Vater ...

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, 02. Juni 2024, 14:00 Uhr

Bergwiesenführung um Benneckenstein

Auf dieser Tour besuchen wir den Harzort Benneckenstein und seine Umgebung. Auf schmaleren, 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 am Kleinen und Großen Rappenberg sehen.

Die Wanderung geht über ca. 7 km und ca. 200 m Höhenunterschied. Dauer ca. 3 Stunden.



©Barbara Dancs

Freitag, 02. August 2024, 20:00 Uhr, Nachtwalderlebnis - Mit allen Sinnen durch den geheimnisvollen Harz

Das Erlebnis für die ganze Familie 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 die Dunkelheit mit allen Sinnen wahrzunehmen. Wir erspüren, wie lautlose Jäger ihre Beute jagen, mit einem Fledermaus-Detektor lüften wir die Geheimnisse der Nacht. An verwunschenen Plätzen erfahren wir etwas über 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 20 € 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 2024



❖ Waldbaden

Frühlingserwachen
Wildkräuter mit allen Sinnen
Barfuß-Waldbaden

❖ Wanderungen

Literaturwanderung
Bergwiesenführung
Nachtwanderung