

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.

Samstag, 22. März 2025, 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, 25. Mai 2025, 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, 10. August 2025, 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, 29. Juni 2025, 18:30 Uhr

Literaturwanderung- Krimilesung am Ort der Tat

Im Okertal entlang der Oker werden Passagen aus einem Krimi am Ort der Tat gelesen.

Corina C. Klengel wird auf dem Weg durch das Okertal aus ihrem Buch „LIDSCHLAGFREQUENZ“ lesen. In diesem Thriller ist wieder die besondere Spürnase von Tilla Leinwig gefordert, denn in der Oker unterhalb der Marienwand wird eine grausam verstümmelte Leiche gefunden. Der berühmte Profiler des FBI Derek Wilson, der für eine Gastvorlesung an der Göttinger Universität im Harz weilte, hält den Mord für die Ersttat eines Serienkillers. Tilla teilt diese Auffassung, doch das ist auch schon alles, was sie mit dem arroganten Amerikaner verbindet, der sich so beharrlich in die Ermittlungen rund um die Oker-Tote drängt. Die Kripo Goslar kommt trotz der prominenten Unterstützung aus den USA in den Ermittlungen nicht weiter, weil die Tote wegen der Verletzungen nicht zu identifizieren ist. Einen ersten Durchbruch erreicht das junge Computergenie der Kripo Goslar, Finn Neudorf, mit einem von ihm geschriebenen Gesichtsrekonstruktionsprogramm. Zwar bekommt die Tote durch ihn endlich ein Gesicht, doch Finn ist dabei, die Polizei für einen hochdotierten IT-Job zu verlassen. Tilla versucht ihn zum Bleiben zu überreden und geht mit ihm ins Okertal zum Klettern.

Der Weg ist ca. 4 km lang und wird mit Lesungen ca. 2-3 Stunden dauern. Die Wanderung ist **kostenfrei**; um eine Spende wird gebeten.



Sonntag, 01. Juni 2025, 14:00 Uhr

Bergwiesenführung bei der Bergstadt Altenau

Wir wandern von der Bergstadt Altenau aus entlang des Flüsschens Altenau in das Tischlertal zu den herrlich blühenden Bergwiesen. Bei gutem Wetter können wir die Wolfswarte sehen und haben einen schönen Ausblick auf Altenau. Wir wandern über den Philosophenweg am Waldschwimmbad Okerteich vorbei Richtung Mühlenberg und zu unserem Ausgangspunkt. Eine Einkehr ist möglich.

Die Wanderung ist ca. 7 km lang und mittelschwer mit einem Höhenunterschied von ca. 200 m.



Freitag, 08. August 2025, 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 verwünschten 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 20 € p.P.
Nachtwalderlebnis 20 € p.P.

Anmeldungen bei:

Barbara Dancs
Zertifizierte Waldpädagogin
Zertifizierte Kräuterpädagogin
Bergwiesenführerin
Kursleiterin für Waldbaden
Tel.: 05321 398810
info@waldfee-harz.de
www.waldfee-harz.de



In Zusammenarbeit mit den
Niedersächsischen Landesforsten –
Waldpädagogikzentrum Harz



Waldbaden und interessante Wanderungen Programm 2025



- ❖ **Waldbaden**
Frühlingserwachen
Wildkräuter mit allen Sinnen
Barfuß-Waldbaden
- ❖ **Wanderungen**
Literaturwanderung
Bergwiesenführung
Nachtwanderung