

## 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. Das alles hat einen gesundheitsfördernden Effekt auf Körper und Psyche. Stresshormone werden vermindert, das Immunsystem gestärkt und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.

**Sonntag, 07. Februar 2021, 14:00-16:00 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. Über allem liegt eine besondere Stille. Doch die Bäume geben auch jetzt immunstärkende Stoffe ab, die klare Luft fühlt sich sehr rein an. Wir bewegen uns etwas intensiver und spüren, riechen und schmecken die Winterluft.

**Sonntag, 21. März 2021, 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 er sich an, was riechen und hören wir, wie wirkt er, lebendig, sanft, aufstrebend, geschäftig oder noch verschlafen? Wir lassen die Frühlingsenergie erwachen.

**Sonntag, 25. April 2021, 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. Wir erleben die Natur, die Pflanzen ganz neu.

**Sonntag, 20. Juni 2021, 16:00 - 18:00 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, 17. Juli 2021, 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. Auf verschiedenen Untergründen werden wir das pulsierende Leben in unseren Füßen spüren und ihnen besonders achtsam etwas Gutes tun.

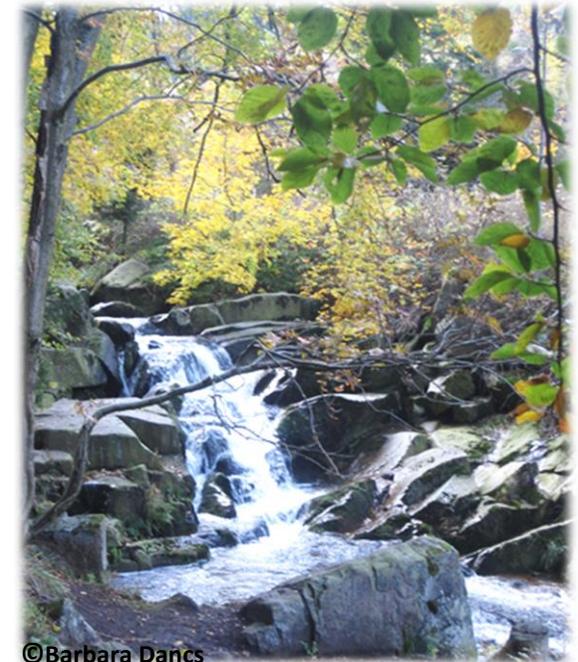
**Sonntag, 03. Oktober 2021, 14:00 - 16:00 Uhr**

## 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:** 10 € pro Person



©Barbara Dancs

### Termine für Wanderbegeisterte:

Samstag, 29. Mai 2021, 14:00 Uhr

#### Wildkräuterführung

Diese Wildkräutertour führt rund um Grauhof in Goslar. Wir entdecken, erkennen und nutzen Wald- und Wiesenkräuter. Im Anschluss an die Wanderung werden die Wildkräuter gemeinsam zu leckeren Gerichten, wie z.B. Wildkräutersalat, -Quark und -Pesto verarbeitet. Für die Gesamttaktion sollten 4 bis 5 Stunden Zeit eingeplant werden. Der Unkostenbeitrag beträgt einschließlich Material 20,00 Euro pro Person.

Sonntag, 16. Mai 2021, 15:00 Uhr

#### Bergwiesen Höhenweg St. Andreasberg

Die Bergstadt Sankt Andreasberg ist unser Ausgangspunkt, um am Glockenberg auf dem Höhenweg nicht nur bunt blühende Bergwiesen zu sehen, sondern auch wunderbare Aussichten oberhalb vieler Klippen zu haben, zu deren Füßen das Flüsschen Wäschegrund fließt. Der Unkostenbeitrag beträgt 10,00 Euro pro Person.

Freitag, 27. August 2021, 20:00 Uhr,

#### Nachtwallerlebnis - 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 10,00 Euro pro Person.

Sonntag, 05. Sept. 2021, 13:00 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

Zertifizierte Waldpädagogin

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, Wildkräuter und Wanderungen Programm 2021



©Barbara Dancs

#### ❖ Waldbaden

Winterführung

Frühlingserwachen

Wildkräuter mit allen Sinnen

Am Waldbach

Barfuß-Waldbaden

Waldkunst

#### ❖ Wanderungen

Wildkräuterführung

Bergwiesenführung

Nachtwanderung

Wurmberg-Expedition