

### 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, 20. März 2022, 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? Frühlingsenergie erwacht!

**Samstag, 30. April 2022, 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. Juli 2022, 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, 27. März 2022, 15:00 Uhr**

### Literaturwanderung- Krimilesung am Ort der Tat

Auf einer Rundwanderung um das Werk Tanne in Claustral-Zellerfeld werden Passagen aus Barbara Ehrts neuem Roman „Die Französin“ von der Autorin und Bernd Krage-Sieber gelesen.

Barbara Ehrts erzählt in ihrem zweiten Roman aus der Amanda-Reihe einen lebendigen Krimi, in dem die vordergründige Mordgeschichte in Claustral-Zellerfeld mit der NS-Vergangenheit der ehemaligen Sprengstoff-Fabrik Werk Tanne und der Verschleppung einer Zwangsarbeiterin aus dem besetzten Frankreich verwoben ist.

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.



©Barbara Dancs

**Sonntag, 12. Juni 2022, 15:00 Uhr**

### Bergwiesenführung rund um Hohegeiß

Wir wandern von der Tourist-Information Hohegeiß an der Kirche „Zur Himmelspforte“ vorbei auf ausgebauten Wegen, aber auch auf schmalen Pfaden und durch die herrlich blühenden Wiesen und bunt gemischten Wälder. Wir erwandern das romantische Wolfsbachtal mit der Wolfsbachmühle, einem netten Waldgasthaus mit gemütlicher Terrasse, in dem es eine Einkehrmöglichkeit gibt. Von dort aus geht es dann wieder durch Wald und Wiese aufwärts bis zum Ausgangspunkt in Hohegeiß. Die Wanderung geht über ca. 10 km.



©Barbara Dancs

### Freitag, 19. August 2022, 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.

## Weitere Informationen:

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



## Rahmeninformationen:

- Ort/Treffpunkt: Wird vorher bekannt gegeben.
- 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 2022



### ❖ Waldbaden

Frühlingserwachen

Wildkräuter mit allen Sinnen

Barfuß-Waldbaden

### ❖ Wanderungen

Literaturwanderung

Bergwiesenführung

Nachtwanderung