

Natur erleben im Barfußpark Lüneburger Heide

Seite 1 von 2

Märchenabende, Wald-Yoga und Wellness für die Seele

Egestorf bei Hamburg, - September 2019 – Der heiße, bunte Sommer mit seinen vielen anregenden Aktivitäten geht langsam über in den angenehmen Frühherbst: Die Natur bereitet sich nach und nach auf den Winter vor – genau, wie der menschliche Organismus. Der richtige Zeitpunkt, um der Natur ganz nah zu sein und sich mit ihr in einen langsameren Takt zu schwingen. Der Barfußpark Lüneburger Heide bietet dazu im September ein ganz besonderes Programm mit Märchenabenden in der Natur, Yoga im Wald und Qi Gong an. Auch auf dem 2,7 km langen Barfußpfad direkt am Naturpark Lüneburger Heide, können Groß und Klein herrlich die Seele baumeln lassen. Die 60 Stationen mit unterschiedlichen Untergründen zum Ertasten, Balancieren und Schnuppern laden ein, mit der Natur zu entschleunigen. Und wie immer im September haben Erstklässlerinnen und Erstklässler freien Eintritt, wenn sie mit Ihren Familien zu uns kommen, um sich vom neuen Alltag zu entspannen, bevor der Barfußpark Ende September in die Winterpause geht.

Janette Rauch liest Märchen für Große und lässt den Wald flüstern ...

Die Blätter verfärben sich langsam bunt und es wird ruhiger im Wald. Der beste Zeitpunkt auch für uns, einen Gang herunter zu schalten und Hektik und Stress des Alltags zu vergessen. Janette Rauch entführt uns mit ihren Märchen für Große in eine andere Welt der Fabelwesen, Elfen, Riesen und Zwerge, und das mitten in der Natur, die die Märchen mit ihrer eigenen Geräuschkulisse untermalt. Diese spielt auch eine Hauptrolle beim Waldflüstern, das vom japanischen Waldbaden inspiriert ist. Inspirierende Wald-Geschichten, Entspannungsübungen, die Geräusche des Waldes und das Eintauchen in den Wald schärfen die Wahrnehmung für die Natur mit allen Sinnen. Auch den Geruchssinn und den Geschmack, denn Waldkäuter und leckere Waldtapas runden die Erfahrung ab. So kommen Gelassenheit und Entspannung fast wie von selbst – und mit etwas Glück kommt auch die eine oder andere Fledermaus in der Dämmerung vorbei geflogen.

... und die Kleinen können gratis die Natur entdecken

Stress in der Schule? Damit es gar nicht erst soweit kommt, laden wir traditionell im September alle Erstklässerinnen und Erstklässler in den Barfußpark ein, wenn sie sich mit ihren Familien vom neuen Schulalltag ausruhen wollen. So können auch die Kleinen noch einmal ganz in die Natur eintauchen: bunte Blätter zum Basteln sammeln, oder Bucheckern, Kastanien

Kontakt:

Barfußpark Lüneburger Heide • Touristinformation Egestorf • Im Sande 1 • 21272 Egestorf • Tel: 04175-1516 • egestorf@t-online.de
Pressekontakt: Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: info@antjesoltau.de

und Kiefernzapfen, verschiedene Kräuter am Duft erkennen und noch einmal so richtig durch den Matsch planschen und die neue Hängeseilbrücke erkunden.

Die nächsten Termine im Barfußpark:

September

- September-Spaß: Freier Eintritt für Erstklässler, die uns mit ihren Familien besuchen
- QiGong am Mittwoch, 04.09. und 11.09. um 18.00 Uhr*
- Lachyoga am Freitag, 06.09. um 18.00 Uhr*
- Kleine Erlebnistour, 07.09., 14.09. und 21.09., 14.00 Uhr – 1stündige Führung, einfach vorbei kommen!
- Yoga im Wald am Samstag 07.09. und 14.09., 15.00 Uhr*
- Waldflüstern mit Janette Rauch, 19.09. von 17.00 – 19.30 Uhr*
- Märchen unterm Sternenhimmel mit Janette Rauch, 21.09., 18.00 Uhr*
- Märchen auf der großen Wiese mit Janette Rauch, 22.09., 15.00 Uhr*
- **30.9.2019 – Letzter Barfußtag für dieses Jahr**

*nur mit Anmeldung.

Alle aktuellen Termine und Kontaktdaten auf www.barfusspark-egestorf.de

Über den Barfußpark Lüneburger Heide

Der Barfußpark Lüneburger Heide ist ein Herzensprojekt von Jan Peters, der vor vielen Jahren die Idee für den Barfußpark hatte und sie 2008 mit Unterstützung der Gemeinde Egestorf in die Tat umsetzte. Jetzt, nach über 10 Jahren ist der Barfußpark mittlerweile ein Naherholungsort für Hamburger genauso wie eine Naturattraktion für Touristen der Lüneburger Heide und bringt vielen tausenden Besuchern die Natur näher. Viele helfende Hände unterhalten den Park, immer mit den strengen Regeln des Naturschutzes im Blick. Viele Partnerinnen und Partner tragen zu einem interessanten Programm bei, das Mensch und Natur näher zusammen bringt.

Öffnungszeiten: 27. April bis 30. September täglich von 9-18 Uhr

Kontakt

Barfußpark Lüneburger Heide • Touristinformation Egestorf • Im Sande 1 • 21272 Egestorf • Tel: 04175-1516 • egestorf@t-online.de
Pressekontakt: Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: info@antjesoltau.de