

# Termine Hohe Schrecke — Übersicht 01. Januar bis 26. Juli 2021



## 2. Teil – Kraft schöpfen in der Natur

Wir lernen den eigenen Körper kennen und spüren und helfen ihm bei der Regeneration. Wir werden etwa 3,5 Stunden unterwegs sein und eine Strecke von ca. 7 km zurücklegen. Wir treffen uns 09:00 Uhr am Wanderparkplatz in Beichlingen.

Mitzubringen sind: Wetterfeste Kleidung und Schuhe/ Zeckenschutz Mund- Nasen- Schutz

Trinken

8,00 Euro Unkostenbeitrag pro Teilnehmer

Es erwarten uns Übungen zur Körperwahrnehmung und Atmung mit Hilfe von Naturmaterialien.

Anmeldung bitte bis 23.06.2021 an [sabine.vogt69@gmx.de](mailto:sabine.vogt69@gmx.de)

Ich freue mich auf Euch, eure



## Die Metamorphose des Wanderer - Deine Verwandlung in 3 Teilen (2. Teil)

2. Teil - Kraft schöpfen in der Natur Wir lernen den eigenen Körper kennen und spüren und helfen ihm bei der Regeneration. Wir werden etwa 3,5 Stunden unterwegs sein und eine Strecke von ca 7 km zurücklegen. Treffpunkt: 09:00 Uhr Wanderparkplatz in Beichlingen Wetterfeste Kleidung und Schuhe / Zeckenschutz Mund-Nasen-Schutz Trinken Kosten : 8€ / Teilnehmer Es erwarten uns Übungen zur Körperwahrnehmung und Atmung mit Hilfe von Naturmaterialien. Anmeldung bis 23.06.2021 an [sabine.vogt69@gmx.de](mailto:sabine.vogt69@gmx.de)



## Die Herrscher unserer Wälder - ein Ranking unserer Bäume

Auf schönen Waldwegen geht es durch den Rastenberger Wald. An unterschiedlichen Bäumen verweilen wir und sortieren einheimische Baumarten nach unterschiedlichen Eigenschaften und entdecken dabei auch einige Rekorde. Start: Sonnabend, den 3.7.2021 10:00Uhr Treffpunkt: Rathaus Rastenberg Ankunft: ca. 12:00 Uhr Kosten : 8€ Veranstalter: Natur - und Landschaftsführer Matthias Eis Tel.: 036377 831 714 / 0173 976 1053



## 3. Teil – Waldmeditation

Wir werden Eins mit der Natur und genießen die Harmonie von Körper und Geist.

Wir erleben und begreifen uns als Teil des Ganzen.

Wir werden etwa 3 Stunden unterwegs sein und eine Strecke von ca. 5 km zurücklegen.

Wir treffen uns 09:00 Uhr am Wanderparkplatz in Beichlingen.

Mitzubringen sind: Zeckenschutz / wetterfeste Kleidung und Schuhe

Mund- Nasen- Schutz

Trinken

8,00 Euro Unkostenbeitrag pro Teilnehmer

Es erwarten uns Meditationsübungen in der Ruhe des Waldes.

Anmeldung bitte bis 03.07.2021 an [sabine.vogt69@gmx.de](mailto:sabine.vogt69@gmx.de)

Ich freue mich auf Euch, eure



## Die Metamorphose des Wanderer - Deine Verwandlung in 3 Teilen (3. Teil)

3. Teil - Waldmeditation Wir werden Eins mit der Natur und genießen die Harmonie von Körper und Geist. Wir erleben und begreifen uns als Teil des Ganzen. Wir werden etwa 3 Stunden unterwegs sein und eine Strecke von ca 5 km zurücklegen. Treffpunkt: 09:00 Uhr Wanderparkplatz in Beichlingen Wetterfeste Kleidung und Schuhe / Zeckenschutz Mund-Nasen-Schutz Trinken Kosten : 8€ / Teilnehmer Es erwarten uns Meditationsübungen in der Ruhe des Wades. Anmeldung bis 03.07.2021 an [sabine.vogt69@gmx.de](mailto:sabine.vogt69@gmx.de)

Termin: 26.07. bis 29.07.2021



Die Region der Hohen Schrecke, das Unstruttal und das Gebiet der goldenen Aue bieten viele kleine und große kulturgeschichtliche Besonderheiten, die entdeckt werden möchten. Vom Fahrrad aus hat diese Erfahrung einen besonderen Reiz. Denn: „Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Fahrrad zu fahren.“ J. F. Kennedy

Auf unseren Fahrradtouren quer durch die Region erhalten wir Zutritt zu Schlössern von Renaissance bis Barock, die teils durch Privatbesitz normalerweise nicht öffentlich zugänglich sind. Wir erfahren an diesen Tagen viel Wissenswertes über Geschichte und Architektur der Schlossanlagen, entspannen in historischen Schlossgärten und tauchen ein in vergangene Zeiten.

Während des Kurses sind Touren von bis zu 50 km am Tag mit mäßiger Steigung geplant. Eine gute Grundkondition ist deshalb Voraussetzung. Bitte bringen Sie für Ihre Teilnahme Ihr eigenes, verkehrstüchtiges Fahrrad, Ihren Helm und wetterfeste Kleidung mit. Ebenfalls sollten Sie an Packtaschen oder einen Rucksack für Lunchpakete und eine Trinkflasche für die Versorgung unterwegs denken.

**Kursleiter:** Drahtesel trifft ... Schlossgespenster  
Fahrradtouren durch Hohe Schrecke und Unstruttal  
Christiane Bracke, Landschafts- und Heimfahrräder Hohe Schrecke,  
Medien- und Kulturpädagogin, LHVHS

**Kursbeginn:** Montag, 26. Juli 2021 17.00 Uhr (Anreise ab 16.00 Uhr)

**Kursende:** Donnerstag, 29. Juli 2021 13.00 Uhr

**26.07.2021 • 16:00 Uhr**

## **Drahtesel trifft ... Schlossgespenster Fahrradtouren durch Hohe Schrecke und Unstruttal**

Termin: 26.07. bis 29.07.2021 Die Region der Hohen Schrecke, das Unstruttal und das Gebiet der goldenen Aue bieten viele kleine und große kulturgeschichtliche Besonderheiten, die entdeckt werden möchten. Vom Fahrrad aus hat diese Erfahrung einen besonderen Reiz. Denn: „Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Fahrrad zu fahren.“ J. F. Kennedy Auf unseren Fahrradtouren quer durch die Region erhalten wir Zutritt zu Schlössern von Renaissance bis Barock, die teils durch Privatbesitz normalerweise nicht öffentlich zugänglich sind. Wir erfahren an diesen Tagen viel Wissenswertes über Geschichte und Architektur der Schlossanlagen, entspannen in historischen Schlossgärten und tauchen ein in vergangene Zeiten. Während des Kurses sind Touren von bis zu 50 km am Tag mit mäßiger Steigung geplant. Eine gute Grundkondition ist deshalb Voraussetzung. Bitte bringen Sie für Ihre Teilnahme Ihr eigenes, verkehrstüchtiges Fahrrad, Ihren Helm und wetterfeste Kleidung mit. Ebenfalls sollten Sie an Packtaschen oder einen Rucksack für Lunchpakete und eine Trinkflasche für die Versorgung unterwegs denken. Pädagogische Leitung: Christiane Bracke, Landschafts- und Naturführerin Hohe Schrecke, Medien- und Kulturpädagogin, LHVHS Kursbeginn: Montag, 26. Juli 2021 17.00 Uhr (Anreise ab 16.00 Uhr) Kursende: Donnerstag, 29. Juli 2021 13.00 Uhr Kursgebühr: 242,00 € bis 260,00 € je nach Selbsteinschätzung einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung; EZ Zuschlag 12,00 €/Nacht; zzgl. ca. 30,00 Euro Kursnebenkosten. (Die Bezahlung erfolgt vor Ort in bar oder mit EC-Karte.) Kontakt: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringene.V. OT KLoSter Donndorf, KLoSter 6 , 06571 Roßleben-Wiehe Tel. 034672-851-0 LHVHS@klosterdonndorf.de