

NSG Fischbeker Heide

Datum	Zeit	Titel der Veranstaltung
Sonntag 09.09.2018	13.00-16.00	<p>NEU Shinrin Yoku – Waldbaden Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald, mit dem Zweck, sich zu erholen und die Gesundheit zu stärken. In Japan ist Shinrin Yoku bereits seit den 1980ern eine anerkannte Methode zur Gesundheitsvorsorge auf wissenschaftlicher Basis.</p> <p>Wir tauchen mit einfachen Lockerungs- und Atemübungen in die Waldatmosphäre ein. Geleitete Anregungen für alle Sinne vertiefen das Erleben des Naturraums Wald. Darüber hinaus gibt es auch „Genusszeit“ ohne Anleitung. Dieses Angebot dient der Erholung und Stressprävention. Es richtet sich an Erwachsene.</p> <p>Komme ‚leicht‘ mit wetterangepasster Kleidung, ggf. Sitzkissen. Lasse Gepäck und Hund zu Hause. (Hunde werden nicht mitgenommen)</p> <p>Kosten: 8,00 € pro Person Treffpunkt: Infohaus, Fischbeker Heideweg 43a, 21149 Hamburg Anmeldung: bis 07.09.2018, anmeldung@in-out-hamburg.de. Teilnehmerzahl: 3-15</p>

Anmeldung bei:
 in & out sightseeing Hamburg, Vera Vorreiter
anmeldung@in-out-hamburg.de



NSG Fischbeker Heide

Datum	Zeit	Titel der Veranstaltung
Sonntag 03.06.2018	14.00-16.00	<p>Über Stock und Stein durch die Fischbeker Heide Frühlingswanderung und Wissenswertes zu folgenden Fragen: Warum ist es hier so hügelig? Welche Charakterpflanzen blühen da? Wie kommt die Fischbeker Heide zu ihrem Namen? Wie schmeckt eigentlich Heidesand? Entdecken Sie das beliebte Naherholungsgebiet mit allen Sinnen, genießen Ein- und Ausblicke. Kosten: 5,00 € pro Person Treffpunkt: Infohaus, Fischbeker Heideweg 43a, 21149 Hamburg Anmeldung: bis 31.05.2018, anmeldung@in-out-hamburg.de</p>
Sonntag 02.09.2018	14.00-16.00	<p>Über Stock und Stein durch die Fischbeker Heide Wanderung zur Heideblüte und Wissenswertes zu folgenden Fragen: Warum ist es hier so hügelig? Welche Charakterpflanzen blühen da? Wie kommt die Fischbeker Heide zu ihrem Namen? Wie schmeckt eigentlich Heidesand? Entdecken Sie das beliebte Naherholungsgebiet mit allen Sinnen, genießen Ein- und Ausblicke. Kosten: 5,00 € pro Person Treffpunkt: Infohaus, Fischbeker Heideweg 43a, 21149 Hamburg Anmeldung: bis 27.08.2018, anmeldung@in-out-hamburg.de</p>

Anmeldung bei:

in & out sightseeing Hamburg, Vera Vorreiter
anmeldung@in-out-hamburg.de

