



**HIER INVESTIERT EUROPA
IN DIE LÄNDLICHEN GEBIETE.**

PRESSEMITTEILUNG

01.06.2021

Wald-er-Leben im Naturpark Dübener Heide: Neue Bildungs- und Naturerlebnisangebote starten

Bad Dübener/Tornau – Der Verein Dübener Heide e.V., Trägerverein des gleichnamigen Naturparks in Sachsen und Sachsen-Anhalt, lädt im Rahmen des ESF-Projektes „Erlebnisraum Wald und Garten“ zur Entdeckungsreise in den Naturpark ein. Sechs Anbieter aus der Region haben unter dem Titel „Wald-er-Leben“ verschiedene Bildungs- und Naturerlebnisangebote entwickelt, für die man sich jetzt anmelden kann. Diese starten im Juni und können direkt über die Internetseite www.naturpark-duebener-heide.de/wald-er-leben gebucht werden. Sie finden statt, sofern es die Corona-Bestimmungen zum jeweiligen Zeitpunkt der Veranstaltung zulassen.

„Die Dübener Heide ist ein Erlebnisraum für die Sinne“, sagt Regionalmanagerin Anne-Marie Benda zu den Wald-er-LEBEN-Angeboten. „Man kann in unseren ausgedehnten Wäldern und blühenden Gärten auf Entdeckungsreise gehen und findet mit unseren Angeboten zurück zur Natur und zu sich selbst. Egal ob bewusster Spaziergang, lehrreicher Workshop, achtsames Waldbaden oder lebendiges Abenteuer-Camp – im Naturpark Dübener Heide kann man neue Energie tanken.“

Philosophisch in Bewegung sein: Dafür steht Carsten Passin vom Verein philoSOPHIA in Kemberg. Er lädt zu philosophischen Waldspaziergängen in die Dübener Heide ein, denn philosophieren, so sagt er, kann lebensdienlich sein. Außerdem unternimmt er Geocaching-Touren zu Wild- und Heilkräutern der Dübener Heide. Unterwegs in der Natur begeben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem GPS-Gerät oder Handy auf die Suche nach sogenannten „Caches“, die Informationen rund um das Thema Wild- und Heilkräuter enthalten.

Der Wald und die „wilde“ Natur haben schon immer den Menschen fasziniert. Das weiß Waldranger Udo Reiss aus Tornau und veranstaltet ein Waldabenteuer-Camp unter dem Motto „Wo sich Fuchs und Hase Gute Nacht sagen“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer leben zwei Tage im Einklang mit der Natur, bauen ihr Camp auf, beschäftigen sich mit der Nahrung, die man im Wald findet, unternehmen Wanderungen und führen eine Baummeditation durch. Und nachts werden sie Teil einer wechselnden Lagerwache.

Was es mit dem Waldbaden, der gesunden Waldluft und das bewusste Erleben der Langsamkeit zu tun hat – darum geht es bei Waldbader Nico Fliegner aus Bad Dübener. Er zeigt Teilnehmerinnen und Teilnehmern seiner Spaziergänge, wie man richtig entspannt, die Sinne schult und verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken im Alltag anwenden kann. Mit ihm kann man unter anderem die Sommersonnenwende erleben – abends beim Waldbaden beim „Eintauchen in die Natur – das Waldbaden für Anfänger“.

Bei Paula Passin in Kemberg geht es um Permakulturen, nachhaltiges und ganzheitliches Gärtnern. Sie geht in einem Workshop den Fragen nach: Was sind Permakulturen? Welche Leitsätze und Prinzipien liegen ihr zugrunde? Wie kann man einen Permakultur-Hausgarten konzipieren, gestalten und langfristig erhalten? Und was ist eigentlich ein Waldgarten als ein Beispiel der Umsetzung der Permakultur in die Praxis? Außerdem veranstaltet sie eine Workshop-Reihe zum naturnahen Gärtnern.

In der Natur den inneren Kompass finden, das Handwerkszeug für eine wertschätzende Kommunikation kennenlernen oder einfach mal reif für die Heide sein, um Stress im Alltag und Beruf besser zu bewältigen: Diesen Themen widmen sich Theresia Stadtler-Philipp und Bärbel Pankoke aus Kemberg in verschiedenen Kursen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten das richtige Handwerkszeug, das sie befähigt, mit Konflikten im Alltag anders umzugehen. Mit Wissensvermittlung in Einzel- und Gruppenarbeit kommen die Teilnehmenden sich und ihren Stärken näher.

Bildanhang: Postkarte „Wald-er-LEBEN“ zur Bewerbung der neuen Bildungs- und Naturerlebnisangebote im Naturpark Dübener Heide, Grafik Iris Herrmann/neuland+

Pressekontakt: Claudia Evers, Telefon: 034243 – 342007, E-Mail: c.evers@naturpark-duebener-heide.de
• Anne-Marie Benda, Mobil: 0151-55851736 • E-Mail: info@leader-duebener-heide.de • www.leader-duebener-heide.de

