

Natur erleben mit Christine Goldhamer

Pädagogin • Zilgri-Lehrerin • Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin • Nordic Walking-Trainerin • Buchautorin

Lassen Sie sich von einer langjährigen Kennerin der Gegend den Naturpark Hüttener Berge und ausgewählte Ziele in der Umgebung zeigen, entweder zu Fuß, auf dem Rad oder beim Nordic Walking-Training. Christine Goldhamer, Jahrgang 1953, ist nicht nur Pädagogin, eine sehr engagierte Nordic Walking-Trainerin und zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin, sondern auch die Autorin des ersten und bisher einzigen Wanderführers über den Naturpark. Sie möchte ihre Freude an gesunder Bewegung in der Natur mit allen teilen, die es reizt, die besondere Schönheit der Landschaft im Norden Schleswig-Holsteins kennenzulernen. Frau Goldhamer begleitet Sie mit Muße auf Ihren großen und kleinen Ausflügen, wozu selbstverständlich auch gemütliche Pausen mit Informationen über die Landschaft, Besonderheiten in der Region und auf Wunsch auch die Einkehr in einem netten Café gehören.

Suchen Sie nach einer Outdoor-Aktivität, für die sich auch Ihre Kinder begeistern können, dann bieten sich kürzere und kindgerechte Versionen der Wanderungen und Radtouren ebenso an, wie speziell auf Kinder zugeschnittene Aktivitäten, beispielsweise eine „Schatzsuche in den Hüttener Bergen“ oder eine „Natur-Rallye“.

Christine Goldhamer erarbeitet jedes Angebot nach Ihren Bedürfnissen und Vorgaben und berücksichtigt dabei selbstverständlich auch Ihre Terminwünsche. Unabhängig davon, ob Sie als Einzelperson, als Familie, als Geburtstagsgesellschaft oder aber als Firma eine Outdoor-Veranstaltung suchen, die zu Ihnen passt, oder ob Sie beispielsweise eine reizvolle Wanderung als Gutschein verschenken möchten, vereinbaren Sie mit Frau Goldhamer

- geführte Wanderungen und begleitete Radtouren unterschiedlicher Länge in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei, im Dänischen Wohld, im Naturpark Westensee, in Schwansen, Angeln und im dänischen Grenzland
- themenbezogene Outdoor-Veranstaltungen wie winterliche Fackelwanderungen in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei oder Kranichexkursionen im Duvenstedter Moor sowie Kräuter-Spaziergänge
- Nordic Walking-Training für Einzelne und Gruppen
- begleitete Ausflüge, Auto- und Bustouren als Halbtages- oder Tagesunternehmung
- spannende Rallyes für Erwachsene, auch im Rahmen von Firmenevents, zu Fuß oder per Rad mit dem Inhalt, ein bestimmtes Ziel über mehrere Streckenpunkte durch das Lösen von etlichen Aufgaben, Rätseln etc. zu erreichen

Die Preise für diese Angebote richten sich jeweils nach dem zeitlichen Aufwand. Wenden Sie sich für eine Abstimmung direkt an

Christine Goldhamer
Appeljord 8
24357 Fleckeby
Telefon 04354-9969322
E-Mail goldhamer@t-online.de
Internet www.goldhamer.de



Das reguläre Jahresveranstaltungsprogramm finden Sie als PDF auf der Startseite.

Neu ab 2020: „Naturmomente“

Bei diesen Achtsamkeits-Spaziergängen werden wir mit all unseren Sinnen in den Wald eintauchen, um die heilende Kraft der Natur zu erleben. Wir sind mit Muße unterwegs, und es geht im Unterschied zu meinen Wanderungen nicht um Wissensvermittlung, sondern einzig um das sinnliche Erfahren der Natur. Wir werden kleine Übungen machen, die unsere Wahrnehmung stärken und helfen, dem Rhythmus der Natur zu lauschen und uns in einer tiefen Weise mit ihm zu verbinden. Wir werden unseren Geist zur Ruhe bringen, und in dieser Ruhe können wir uns selbst wieder mehr spüren. Die Achtsamkeits-Spaziergänge, bei denen wir in den Wildnisgebieten unterschiedlicher Wälder unterwegs sind, geben uns die Möglichkeit, aufzutanken, neue Kraft zu schöpfen, und wir erfahren, wie wir diese Momente bewahren können.

Die meisten Menschen spüren, dass ihnen ein Waldspaziergang auf irgendeine Weise gut tut, und sie genießen die besondere Atmosphäre des Waldes. Mittlerweile hat man jedoch die zahlreichen Auswirkungen, die der Aufenthalt im Wald hat, gründlich untersucht und kann sie benennen. Eine Vorreiterrolle bei dieser Entwicklung haben japanische Wissenschaftler gespielt, die ihre ersten Untersuchungen bereits vor 30 Jahren auf der Insel Yakushima durchgeführt haben. Dort befinden sich die ältesten und märchenhaft anmutenden Wälder Japans, in denen über 1000 Jahre alte Zedern wachsen. So entwickelte sich in Japan der therapeutisch nutzbare Ansatz des „Shinrin Yoku“ – sehr frei und etwas verkürzt übersetzt mit „Waldbaden“. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien in Japan und im Westen, die alle das Gleiche belegen: Der Aufenthalt im Wald vermindert die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, kann den Blutdruck senken und Nervosität und Depression entgegen wirken. Das Einatmen der Terpene, das sind Stoffe, mit denen die Pflanzen untereinander Botschaften austauschen, verstärkt nachweislich die Aktivität der für unser Immunsystem sehr wichtigen natürlichen Killerzellen (NK-Zellen). Waldluft ist also Medizin zum Einatmen!

Eine Teilnehmerin beschreibt ihr Erleben so:

„Auf einmal ist er da, der perfekte Moment. Ich lehne an einem Baum, fühle die zerfurchte Rinde an meinem Rücken, ich bin entspannt und offen, und gleichzeitig sind alle meine Sinne geschärft. Viel intensiver, als ich es sonst in meinem Alltag kenne, nehme ich meine Umgebung wahr: Die Geräusche des Waldes, das sanfte Rauschen der Blätter, der erdig würzige Geruch des Waldbodens, die vielen Schattierungen der Farbe Grün - Moosgrün, Farngrün, Tannengrün -, den kleinen Waldmiskäfer, der sich durch das Moospolster arbeitet und, als er auf den Rücken fällt, seine blau-violette Bauchseite zeigt, die metallisch schimmert. Ich habe mich noch nie so sehr als einen Teil der Natur und so tief mit ihr verbunden gefühlt – das ist pures Glück!“

Abschließen möchte ich diese Beschreibung der „Naturmomente“ mit einem Zitat des amerikanischen Schriftstellers, Philosophen und Friedensnobelpreisträgers Elie Wiesel:

„Warum gehst du in der Wald?“,
fragt der Vater.
„Um Gott zu suchen“,
antwortet der Knabe.
„Aber – ist Gott denn nicht überall?“
„Er schon“, sagt das Kind,
„aber ich bin nicht überall derselbe.“