Mit der S1 ins Glück –
Neue Kraft in der Natur tanken

Mit dem wachsenden Arbeits- und Leistungsdruck geht der Blick für die naheliegenden »Erholungs-Geschenke« der Natur leicht verloren.
Vielen Menschen fehlt die Ruhe zur Besinnung auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse. Man fühlt sich erschöpft und spürt nur noch wenig Verbindung zu seinem Körper und seiner Seele.

Mit der Veranstaltungsreihe »Mit der S1 ins Glück« möchten wir die Menschen für die Natur und die Erholungsmöglichkeiten vor der Haustür begeistern. Steigen Sie in die S-Bahnlinie S1 Richtung Wedel und entspannen Sie im Regionalpark Wedeler Au. Entdecken Sie die regionale Vielfalt und genießen Sie die abwechslungsreiche Natur. Die Angebote bieten Erholung für alle Sinne.

Natureindrücke, Bewegung und Anregungen zur Stressbewältigung unterstützen Sie, neue Kraft zu tanken. Einfache Achtsamkeitsübungen können helfen, aufmerksam zu bleiben und entspannter zu leben. Die Übungen sind sehr wirksam und leicht im Alltag anzuwenden.

Mit freundlicher Unterstützung

Sparda Horizont
Sparda-Bank freundlich & fair

Leitung Bernadette Schäfer, Dipl. Sozialpädagogin, Psychologische Beraterin

Anmeldung Bernadette Schäfer,
Tel 040 - 87 93 26 11, bernadetteschaefer@gmx.de
Bitte melden Sie sich bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung an.
Die Donnerstags- und Freitagsveranstaltungen »Achtsam ins Wochenende« können gemeinsam gebucht werden (Kosten 15 €).
Denken Sie bitte bei allen Outdoor-Angeboten an wetterfeste und bequeme Kleidung.

Veranstalter **Regionalpark Wedeler Au e.V.**
www.regionalpark-wedeler-au.de

Regionalpark WedelerAu

Entspannen im Regionalpark Wedeler Au

Programm 2015

Achtsame Feierabendtouren

... nach Blankenese
Durch das Treppenviertel geht es zum Elbstrand, wo wir uns von Wellen und Schiffen inspirieren lassen.
7. Mai Donnerstag, 17 – 19.30 Uhr
25. Juni Donnerstag, 17 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Blankenese, vor dem türkischen Imbiss
Kosten: 8 €

... nach Rissen
Durch das ehemalige Heidedorf führt der Weg in den Sven Simon Park zum Aussichtspunkt über die Elbe.
11. Juni Donnerstag, 17 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Rissen, Ausgang Gudrunstraße
Kosten: 8 €

... nach Sülldorf
Idyllische Dorfatmosphäre, sattgrüne Wiesen und weite Horizonte erleben.
10. September Donnerstag, 17 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Sülldorf
Kosten: 8 €

Achtsam ins Wochenende

Bilderbuch Natur: Wiesen, Wald und Wasser im Autal erkunden
Achtsame Feierabendtour nach Wedel.
9. Juli Donnerstag, 17.30 – 20 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Wedel
Kosten: 8 €

Urlaubsmomente am Elbstrom genießen
Achtsame Feierabendtour nach Rissen.
13. August Donnerstag, 17 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Rissen, Ausgang Gudrunstraße
Kosten: 8 €

Von der Natur inspiriert – Kraftquellen für den Alltag entdecken
Abendveranstaltung: Ankommen und innehalten, achtsames Essen geniessen (regional und fair), inspirierenden Geschichten aus der Natur lauschen. Sie erhalten Anregungen zum achtsamen und nachhaltigen Leben.
10. Juli Freitag, 17.30 – 20 Uhr
14. August Freitag, 17.30 – 20 Uhr
Ort: Franziskus e.V., Op'n Hainholt 88 a – c, Sülldorf
Kosten: 10 €, um einen kleinen Beitrag für das gemeinsame Essen wird gebeten

Achtsame Familienausflüge

Klövensteen und MitmachFarm
Radtour für Erwachsene. Für Kinder wird in dieser Zeit ein Programm auf der »MitmachFarm« SchenerLand angeboten.
2. August Sonntag, 10 – 13 Uhr
Treffpunkt: »MitmachFarm« SchenerLand, Holtkamp, Schenefeld
Kosten: Erwachsene 10 €, Kinder frei

Sülldorfer Feldmark und Streuobstwiese
Radtour für Erwachsene. Für Kinder wird in dieser Zeit ein Programm auf der Streuobstwiese des NAJU in Sülldorf angeboten.
19. September Samstag, 14 – 17 Uhr
Treffpunkt: 13.45 Uhr Parkplatz, Ellernholt/Feldweg 65
Kosten: Erwachsene 10 €, Kinder frei