

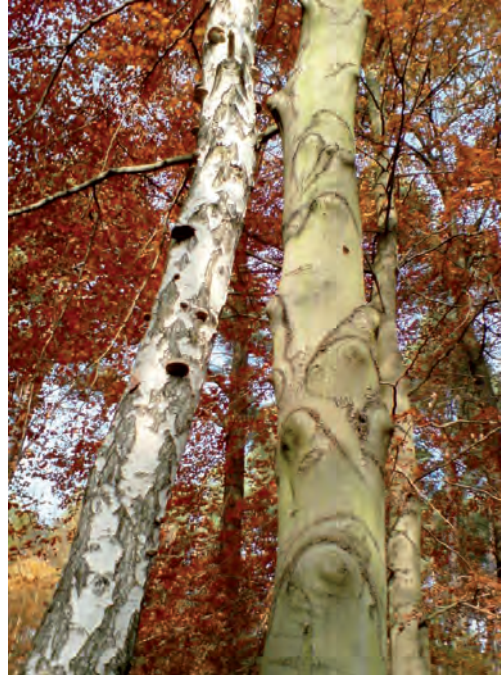
Frei wie ein Vogel in Wiesen und Auen entdecke ich ein Anders-Schauen

Ghislana Poppelbaum und Gesine Loboda

Unter diesem Titel sind während der Ausbildung der neuen Natur-, Kultur- und Landschaftsführer/innen auch die Touren »Prieroser Heide« und »Wasserperlen bei Bestensee« entstanden. In diesen Erlebnistouren verbindet Gesine Loboda ihre Begeisterung für die Natur mit ihrem Beruf als Qigong-Lehrerin.

Gemächliches Wandern auf leicht begehbaren ausgewiesenen Wanderwegen durch Wälder und entlang von Wiesen und Seen, mit Pausen an besonderen Orten zum Schauen und Lauschen sowie kleine Geschichten über seltsame und kuriose Phänomene aus Natur und Kulturgeschichte machen die Inhalte der Touren aus. Je nach Jahreszeit gibt es Vogelkonzerte zu hören, den anmutigen Tanz graziler Libellen zu beobachten mit dem Duft der Kiefernwälder in der Nase – Quellen der Freude, die sich durch aufmerksame Wahrnehmung erschließen.

Die besondere Ergänzung der Wanderungen sind leicht erlernbare, sanft fließende Qigong-Übungen alten asiatischen Einflusses. Draußen in der Atmosphäre einer Landschaft entfaltet Qigong besondere Kraft. Und so sind die Wanderungen neben dem Naturerlebnis auch eine wirkungsvolle, die Gesundheit stärkende Pause im oft unruhigen, stressgefüllten Alltag. Am Rande



der Wanderungen gibt es Bade- und Imbissmöglichkeiten.

Das Tourerlebnis und eine Reihe Tipps motivieren dazu, ANDERS auch auf sich selbst zu schauen. ■



Termine und Kontaktdaten: www.verfuehrungen-dahme-spree.de