



Veranstaltungen und Wanderungen mit den Naturführern

Der Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale bildet nach deutschlandweit gültigen Standards Naturführer aus. Derzeit sind 20 Naturführer im gesamten Naturparkgebiet und darüber hinaus unterwegs.

Von Saalfeld bis Hirschberg und von Plothen bis Blankenstein bringen sie Wanderfreunden und Naturliebhabern die Landschaft und ihre Geschichte, Wissenswertes und Unterhaltsames sowie die kleinen und großen Besonderheiten der Natur nahe.

Über Berge und Täler, über Wiesen und Wälder im schönen Schiefergebirge und am Thüringer Meer sind die geführten Wanderungen zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Die Strecken werden individuell gewählt und liegen zwischen 3 und 25 km. Vom gemütlichen Sonntagsspaziergang für die Familie bis zur Ganztagswanderung für sportliche Wanderfreunde ist alles dabei.

Festes Schuhwerk und Rucksackverpflegung werden für die Wanderungen generell empfohlen.

Die Naturführer arbeiten ehrenamtlich, deshalb wird für die Wanderungen und Veranstaltungen jeweils ein Unkostenbeitrag erhoben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Wichtig: Bitte melden Sie sich spätestens bis zum Vortag beim jeweiligen Naturführer an!

Bei Krankheit des Naturführers oder zu geringer Teilnahme können Veranstaltungen ausfallen.

Die Veranstalter sind für die hier abgedruckten Inhalte verantwortlich, nicht der Herausgeber dieser Broschüre.

Weitere Wanderangebote der Naturführer

Wanderungen sowie Naturerlebnistage für Familien oder (Kinder-) Gruppen zu Feierlichkeiten oder Vereins- sowie Betriebsausflüge können nach Termin, Strecke, Thema, Dauer und Zeit mit den Naturführern individuell vereinbart werden. Viele Angebote können zu anderen Zeiten für Gruppen gebucht werden. Informationen bei Alexandra Triebel: Tel.: 036643/599556 oder 0176/54527294, naturfuehrer@freenet.de

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.thueringer-schiefergebirge-obere-saale.de

Februar 2020

Sa, 01.02., 13.00 Uhr **Fjorde in Thüringen am Hohenwarte-Stausee**

Waldhotel am Stausee - Güntersheil - Presswitzer Spitze - Alter Bucht - Waldhotel

Beschreibung: Fahrgemeinschaft, 4,5 Std., 10 km, Schwierigkeitsgrad: mittel, Höhendifferenz: 280 m, Einkehr im Waldhotel
Treffpunkt: Saalfeld - Bergfried Klinik Rezeption
Naturführer(in): Werner Preißler, Tel.: 0160/91084933
Teilnahmegebühr: 4,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Mi, 05.02., 18.00 Uhr **Seminar: Mit den ersten Kräutern den Winter aus dem Körper vertreiben**

Schon im Februar kann man die ersten Brennnesseln und den ersten Giersch entdecken und die Birke hat auch kleine Knospen.

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt: Hirschberg - Museum
Anforderungen: Mit diesen drei Kräutern kann man eine sehr einfache Tee-Kur machen, um die Wintermüdigkeit aus dem Körper zu vertreiben. Verkostung und Rezepte
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 10,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Do, 06.02., 18.00 Uhr **Seminar: Fasten**

Die gängigsten Fastenkuren als Kurzporträt von Basen Fasten über Buchinger zur FX-Mayr-Kur bis zum Heilfasten.

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt: Hirschberg - Museum
Anforderungen: Wer Fasten möchte, kann hier für sich die beste Kur kennenlernen. Verkostung und Rezepte
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 10,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Sa, 08.02., 13.00 Uhr **Teufelsbrücke und Steinzeit**

Klinik - Saale - Köditz - Herrengraben - Bohlenwand - Mühlal - Gleitsch - Teufelsbrücke - Oberritz - Klinik

Beschreibung: 4,5 Std., 10 km, Schwierigkeitsgrad: mittel, Höhendifferenz: 200 m, Einkehr im Bohlenblick
Treffpunkt: Saalfeld - Bergfried Klinik Rezeption
Naturführer(in): Werner Preißler, Tel.: 0160/91084933
Teilnahmegebühr: 3,00 Euro/Pers
barrierefrei: nein

So, 09.02., 07.00 Uhr **Winter in und über dem Orlatal**

Pößneck - Waldbad - Kleindembach - Schweinitz - Jüdewein - Schiefes Eck - Waldbad

Beschreibung: Fahrgemeinschaft, 12 km, Schwierigkeitsgrad: leicht/mittelschwer, Einkehr „Schiefes Eck“ Pößneck
Treffpunkt: Saalfeld - Bahnhof
Anforderungen: Zu allen Wanderungen gibt es: Tagesablaufplan, Höhenprofil, Streckenskizze, regionalgeschichtliche Dokumentation.
Naturführer(in): Ingo Götze, Tel.: 03671.357390
Teilnahmegebühr: 3,50 Euro/Pers., Ki. 6 - 14 Jahre 1,75 Euro
barrierefrei: nein

Mi, 12.02., 18.00 Uhr **Workshop: Lippenbalsam**

Im Handel gibt es zahllose Lippenpflegeprodukte mit verschiedenen Eigenschaften und Inhaltsstoffen, bei denen der Überblick und die Auswahl oft schwerfällt. Welche Pflege brauche ich und worauf kann ich verzichten?

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt:
Anforderungen: Das lässt sich auf den langen Listen der Inhaltsstoffe gar nicht so einfach feststellen. Viele der käuflichen Pflegestifte und -cremes enthalten außerdem Zusatz- und Konservierungsstoffe, die nicht nur unnötig, sondern manchmal sogar schädlich sind. Eine selbst gemachte Lippenpflege kann man dagegen aus wenigen natürlichen Basiszutaten und pflanzlichen Wirkstoffen für die individuellen Bedürfnisse herstellen. Egal ob als Schutz gegen pflanzlichen Wirkstoffen für die individuellen Bedürfnisse herstellen. Egal ob als Schutz gegen kaltes Winterwetter, für spröde, rissige Lippen, gegen Herpes oder einfach nur, um dein Lippenrot zu betonen.
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 25,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Do, 13.02., 18.00 Uhr **Kurs: Basische Ernährung**

Die Vorbereitungswoche

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt: Hirschberg - Museum
Anforderungen: Wenn sie mit der Umstellung ihrer Ernährung auf basische Kost beginne möchten, gibt es einige Vorbereitungen. In diesem Seminar lernen sie die richtigen Schritte kennen und welche Lebensmittel sie für den Anfang brauchen und welche gemieden werden sollen. Verkostung und Rezepte
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 10,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Sa, 15.02., 13.00 Uhr **Durch die vordere Heide**

Oberwellenborn - Hangeiche - Krötenpfütze - Birkigt - Oberwellenborn

Beschreibung: Fahrgemeinschaft, 4,5 Std., 10 km, Schwierigkeitsgrad: gering, Höhendifferenz: 110 m, Einkehr in Oberwellenborn
Treffpunkt: Saalfeld - Bergfried Klinik Rezeption
Naturführer(in): Werner Preißler, Tel.: 0160/91084933
Teilnahmegebühr: 4,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

So, 16.02., 10.00 Uhr **Winter-Wanderung für alle Sinne rund um Schloss Burgk**

An den herrlichen Ausblicken und der schönen Natur erfreuen wir uns bei dieser Wanderung. Gleichzeitig wollen wir all unsere Sinne gebrauchen, um auf spielerische und kreative Weise wahrzunehmen, was die Natur an kleinen Wundern bereithält. Pflanzen, Steine, Tiere, Farben, Klänge, Düfte... - unsere natürliche Mitwelt hat viele Facetten. Wir wollen einige davon bewusst erleben, eigene Erfahrungen machen und staunen. Dabei wechselt das Erleben je nach Jahreszeit.

Beschreibung: 3 Std., 6 km, Schwierigkeitsgrad: leicht, Verpflegung für Rast im Wald mitbringen
Treffpunkt: Burgk - Eingang Schlosshof (Ortsstraße 17, 07907 Burgk)
Anforderungen: Neuer Weg - Sperrmauer Burgkhammer - Eisbrücke - Kirschplantage - Vorderer Röhrensteig - Burgk
Naturführer(in): Ilona Herden, Tel.: 036483.70182
Teilnahmegebühr: 3,00 Euro/Pers., 1,50 Euro/Schüler,
barrierefrei: nein

Mi, 19.02., 18.00 Uhr **Seminar: Die Gicht**

Wohlstandkrankheit? Einfache Mittel und Wege, mit der Gicht zu leben und die Beschwerden zu mindern.

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt: Hirschberg - Museum
Anforderungen: Kräuter und Schüssler Salze, die helfen. Verkostung und Rezepte
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 10,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Do, 20.02., 18.00 Uhr **Kurs: Basische Ernährung**

so viel wie möglich und so wenig wie nötig

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt: Hirschberg - Museum
Anforderungen: Viele Rezepte in basischen Kochbüchern enthalten keine genauen Grammangaben. Das ist Absicht. Sie sollen selbst ein Gefühl dafür entwickeln, welches Ihre "Wohlfühl-Essmenge" ist. Essen Sie langsam eine kleine bis mittlere Portion, und hören Sie auf, bevor Sie sich richtig satt fühlen. Das Sättigungsgefühl setzt nämlich erst nach einigen Minuten ein. Auf diese Art entlasten Sie den Stoffwechsel ebenfalls, denn auch basische Kost verlangt vom Körper Verdauungsarbeit.
Mit Verkostung und Rezepten
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 10,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Sa, 22.02., 13.00 Uhr **Kirchenruine Töpfersdorf**

Rückersdorf - Saaleleiten - Specht Schmiede - Saaleblick - Kirchenruine - Fischerhütte - Saale - Rückersdorf

Beschreibung: Fahrgemeinschaft, 4,5 Std., 7 km, Schwierigkeitsgrad: gering, Höhendifferenz: 130 m, Einkehr in Weißbach
Treffpunkt: Saalfeld - Bergfried Klinik Rezeption
Naturführer(in): Werner Preißler, Tel.: 0160/91084933
Teilnahmegebühr: 4,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Mi, 26.02., 18.00

Workshop: Honigseifen

Wir stellen zwei Honigseifen (Milchseifenbasis und reine Pflanzenseife) her und lernen die hautpflegenden Eigenschaften des Honigs und des Bienenwachses kennen.

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt: Hirschberg - Museum
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 10,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Do, 27.02., 18.00 Uhr **Kurs: Basische Ernährung**

Unser Stoffwechsel im Winterschlaf

Beschreibung: 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum
Treffpunkt: Hirschberg - Museum
Anforderungen: In der dunklen und kalten Jahreszeit geht alles sehr langsam und gemütlich voran, leider auch unser Stoffwechsel. Wer in dieser Jahreszeit eine Ernährungsumstellung plant oder gern Gewicht verlieren möchte, muss zuerst seinen Stoffwechsel „wecken“ um nicht zu lange auf einen Erfolg warten zu müssen. Mit Verkostung und Rezepten
Naturführer(in): Gesine Müller, Tel.: 036649/849025 oder 0176/67657247, Facebook: Kräutersine
Teilnahmegebühr: 10,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Sa, 29.02., 13.00 Uhr **Amalienhöhe - Natur trifft Technik**

PP Staumauer Hohenwarte - Spitze Telle - Oberbecken - Amalienhöhe - Rohrbrücke - Trögenbach - Staumauer

Beschreibung: Fahrgemeinschaft, 4,5 Std., 10 km, Schwierigkeitsgrad: mittel, Höhendifferenz: 240 m, Einkehr im Waldhotel am Stausee
Treffpunkt: Saalfeld - Bergfried Klinik Rezeption
Naturführer(in): Werner Preißler, Tel.: 0160/91084933
Teilnahmegebühr: 4,00 Euro/Pers.
barrierefrei: nein

Regelmäßige Angebote ohne Anmeldung

Mai bis Oktober: Samstag, 13.00 Uhr

Angebot des Naturführers Werner Preißler
Tel.: 0160/91084933, preissler.reschwitz@t-online.de

- **geführte Samstagswanderung**
ab Saalfeld - Bergfried Klinik (Rezeption), jede Woche eine andere Strecke, 3,00 bis 5,00 €/Pers.
-

Juni bis September: Samstag, 10.00 Uhr

Angebot der Naturführerin Annett Wolfram
Rezeption „Familotel Am Rennsteig“, Oßlaberg 6, 07343 Wurzbach, Hotel: Tel.: 036652/400
Anmeldung u. Infos zu Preisen (Kinder sind frei) und Streckenverlauf: Tel.: 0174/8383723

- **Geführte Samstagswanderung mit Tierfütterung**
in Wurzbach - Sormitztal (Richtung Stadtpark)
Highlights: freie Spielmöglichkeit im Stadtpark, der Natur auf der Spur, Tiere und Pflanzen, Wissenstest, Tierfütterung, genießen Sie Thüringer Spezialitäten im Hotelrestaurant „bei Neubeck's“, 2 Std., 3 km, leichte Rundwanderung, geeignet für Familien von Klein bis Groß, für Kinderwagen und Rollstuhl, 2,00 €/Pers., Kinder frei

Angebote mit Terminen Ihrer Wahl

Angebote der Kräuterstube Remptendorf: Naturführerin Birgit Grot

(IHK-Sachverständige für frei verkäufliche Arzneimittel)

Kräuterstube Remptendorf, Schleizer Str. 40, 07368 Remptendorf,

Tel./Fax: 036640/22605, birgit-grote@freenet.de, www.kraeuterstube-grote.de

- **Vorträge:**
 - Wildkräuter- Hausapotheke für die Frau
 - Wildkräuter-Raritäten
 - Wohlschmeckende und gesunde Kräuterliköre, Schnäpse und Tinkturen selbstgemacht
 - Vorsicht Giftpflanzen!
 - Kräuteressig oder Heilkräuteröle herstellen
 - Starke Wirkung mit einheimischen Arzneipflanzen
 - Gewürze: schmackhaft und heilend
 - Kardenwurzel-Tinktur
- **Kräuterwanderung "Beeren und Früchte"**
- **Kräuterwanderung rund um Schlegel, durch den Gemäßgrund**
- **Kräutergartenrundgänge, auch mit Verkostung**
- **Führung auf dem Pilz-Erlebnispfad in Gräfenwart**
- **Führung auf dem Feuersalamander-Kinderweg in Leutenberg**
- **Naturpark-Rallye mit verschiedenen Stationen**
- **Gemeinsam gestaltetes Wildkräuterbuffet**
- **Mit Kindern Kräuterseifen, Kräuteröle oder Kräuteressig herstellen**
- **Veranstaltungen für Kinder ab 2 bis 18 Jahre und für Menschen mit - Einschränkungen**
- **Individuell abgestimmte Veranstaltungen an Schulen, Kitas oder Hort**
- **Führung durch den eigenen Kräutergarten**

Der Zugang in die Kräuterstube ist für Rollstuhlfahrer geeignet.

Die Vorträge sind auch an anderen Terminen und an anderen Orten buchbar. Die Wanderungen sind an anderen Terminen und Strecken möglich.

Termine für Ferienveranstaltungen (mit Kindern Gewürz- oder Badeöle, Kräuteressig oder Duftsäckchen herstellen) bitte erfragen. MTZ: 8 Pers.

Angebot der Naturführerin Franziska Jacob

Tel.: 036701/203924, franziska.jacob@t-online.de, Mai bis September

- **Fühle die Natur - spüre die Kraft in Dir!**

Wohlfühlwanderung für Alt & Jung - Naturerlebnis der besonderen Art: Die Seele baumeln lassen, Fußreflexzonenmassage im kühlen Bergbach und ein Gaumengenuss mit Thüringer Spezialitäten aus der Region - Lernen Sie das Thüringer Schiefergebirge auf eine ganz zauberhafte Weise kennen!

Wanderung zu einem geologischen Naturdenkmal, den geheimnisvollen Meurasteinen, vorbei an wildromantisch zerklüfteten Felsformationen unweit des idyllisch gelegenen 500-Seelenortes Meura. Weite stille Wälder, klare Bergbäche und lauschige Wiesengründe in den Tälern machen den ganz besonderen Reiz dieser Landschaft aus.

Lärchenrondell bei den Meurasteinen, Ortsausgang von Meura in Richtung Reichmannsdorf,

3,5 km, Wanderung mit Anstiegen, Verpflegung: Brotzeit mit Thüringer Spezialitäten aus der Region, 12,00 €/Erw., 5,00 €/Schüler (6 -14 Jahre), 8,00 €/Jugendl. (14 -18 Jahre), MTZ: 8 Erw.

Angebot der Naturführerin Alexandra Triebel

Tel.: 0176/54527294 oder 036643/599556, naturfuehrer@freenet.de

- **Natur und Geschichte erleben - naturkundliche Wanderungen entlang von Saale, Rennsteig und Grünem Band**

Entlang von landschaftlich vielfältigen Wanderrouten erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes zu Natur, Geschichte, Geologie und Bergbau am Wegesrand, zu den Saaletalsperren oder der ehemaligen innerdeutschen Grenze.

Die Wanderungen sind in der Regel von leichtem Schwierigkeitsgrad mit Streckenlängen ab 4 - 10 km, auch für Ungeübte und Familien geeignet.

Auswahl an Startpunkten:

- Bad Lobenstein: Von Grünen Eseln und Grauen Affen, Goldwäschern, Felsengrotten und Moor, zum Rennsteig, seltenen Tieren im Hakengrund oder zum Aussichtspunkt Heinrichsstein, naturkundliche Stadtführungen

- Blankenstein: zu Papierfabrik, Rennsteig und Grünem Band im Moschwitzgrund
- Gräfenwarth: Entlang der Saale, Pilz-Erlebnispfad
- Harra mit Staudenwiese, Sieglitzgrund, Alpensteig oder Totenfelsen
- Hirschberg: der Hag als ehemaliger fürstlicher Landschaftspark und Teil des Grünen Bandes
- Höllental: Felsenstieg und Sagenhaftes
- Lehesten: rund um den Schiefer durch das Grüne Band zum Rennsteig und Altvaterturm
- Leutenberg: dem Feuersalamander auf der Spur, Stadtgeschichte rund um die Burg oder Natur und Bergbau entlang der Sormitz, Kinder- und Familienangebote am Naturpark-Haus
- Linkenmühle: Teufelskanzel und Hemmkoppe
- Ranis: Sagenhaftes, Wisente und Fledermäuse um die Burg
- Saalburg: rund um den Kulm
- Wurzbach: um den Vogelsberg auf Humboldts Spuren

Die Wanderungen sind meist Rundwanderungen. Streckenwanderungen von Bahnhof zu Bahnhof sind möglich, ebenso individuelle Routenplanung im gesamten Naturparkgebiet und darüber hinaus.

Terminvereinbarung zu allen Wochentagen nach Absprache. Termine für Kindergruppen, Schulklassen, Projekttag, Schulfeste und Feriengestaltung bitte längerfristig vereinbaren. Spezielle Angebote nach Altersstufe bitte erfragen.

Angebot der Naturführerin Annett Wolfram

Rezeption „Familotel Am Rennsteig“, Oßlaberg 6, 07343 Wurzbach, Hotel: Tel.: 036652/400
Anmeldung u. Infos zu Preisen (Kinder sind frei) und Streckenverlauf: Tel.: 0174/8383723

- **Geführte Stadtwanderung durch Wurzbach**
für die ganze Familie mit Stadtwappensuche & Bewegungsaufgaben zum Bunten Turm von Wurzbach, 1,5 Std.
- **Nordic Walking Schnupperstunde**
über die Berge von Wurzbach, Strecken von 3 - 8 km von leicht - mittelschwer, ab 1 Std.
- **Den Schieferkobolden auf der Spur entlang der Rennsteigleiter/Humboldt-Entdeckerpfad**
Familienerlebniswanderung, Strecken zwischen 8 - 16 km, leicht - mittelschwer
- **Wanderung zum und auf dem Dürrenbacher Wanderweg**
Familienerlebniswanderung durch den Hochwald und fantastische Hohlwege, 12 km, mittelschwer
- **Fledermaus-Entdecker-Rucksack**
Sie sind ein Fledermaus-Freund und möchten mehr über diese interessanten Jäger der Nacht wissen? Dann sind Sie richtig im „Familotel Am Rennsteig“ Wurzbach (Tel.: 036652/400, www.am-rennsteig.de). Dort kann man den Rucksack kostenlos ausleihen (nach vorheriger Anmeldung). Mit dem Rucksack gehen Sie auf nächtliche Entdeckungsreise und mit etwas Glück, orten Sie Fledermäuse mit den Geräten, die sich im Rucksack befinden.

Angebot des Naturführers Ingo Götze

(„Grenzgänger“-Ausbildung und Zeitzeuge) Tel.: 03671/357390 oder 0172/3594670

Zu allen Wanderungen gibt es einen Tagesablaufplan, ein Höhenprofil, eine Streckenskizze sowie eine regionalgeschichtliche Dokumentation.

- **Unterwegs am „Grünen Band“**
Eine Wanderung am ehemaligen „Todesstreifen“ von der ehemaligen Landesgrenze in Spechtsbrunn nach Tettau (Bayern) und zurück.

Termin nach Absprache (mind. 10 Tage im Voraus), 09.30 Uhr, Spechtsbrunn (bei Gräfenthal) am PP zum Rennsteig, 10 - 13 km, Skg: leicht, nicht behindertengerecht, Einkehr nur sonntags möglich, alle anderen Tage Rucksack-Verpflegung, Rückkehr zwischen 15.00 und 16.30 Uhr, sonntags 18.15 Uhr, gestaffelte Aufwandsentschädigung: 10 - 14 Pers. 6,00 €/Pers., 15 - 20 Pers. 5,00 €/Pers., ab 20 Pers. 4,00 €/Pers.

Angebot der Naturführerin Gabi Mewes - Spinnradwerkstatt

Tel.: 036651/30811, tischlerei.mewes@web.de, Angebote und Preise auf Nachfrage.

Als Mitglied der Handspinnigilde e.V. möchte Frau Mewes allen Interessierten das Naturprodukt Wolle mit seinen positiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften näherbringen.

Es werden die Geräte zur Wollverarbeitung vorgestellt und ausprobiert. Alle Arbeiten mit Wolle sind beruhigende Tätigkeiten.

Spinnen fördert die Koordination der Hände und die Konzentrationsfähigkeit.

- **Spinnen im „Handumdrehen“ - mit Fingern und Asthaken**
- **Spinnen wie bei Dornröschen - mit Handspindel**
- **Dreh' dich, dreh' dich Rädchen - Spinnkurs**
- **Spinn-Stunde - Probespinnen**

Angebot des Naturführers Erich Herzog

Tel.: 036648/22225 oder 0157/52635781, erich.herzog@web.de

- **Wanderung durch's „Land der Tausend Teiche“**

Wanderungen im Dreba-Plöthener Teichgebiet, rund um Haus- und Fürstenteich, aber auch in Gebiete, die weniger bekannt sind. Lassen Sie sich zu stillen und versteckten Teichen führen und erfahren Sie dabei viel über die typische Tier- und Pflanzenwelt des Gebietes und auch Wissenswertes über die Geschichte der Region und zur Teichwirtschaft und Karpfenernte. Auch der Besuch der Infostelle und des Pfahlhauses mit einer interessanten Ausstellung ist möglich.

Datum u. Uhrzeit nach Vereinbarung, 6 - 8 km, 2 - 3 Std., 3,00 €/Pers., MTZ: 8 Pers.

Angebot der Naturführerin/Grafikerin/Porzellanmalerin Bettina Thieme

Tel.: 0172/6338025, thieme-design@t-online.de, www.thieme-design.de

- **„Die Natur - unser Lehrmeister“ - Erde, die 1. Porzellanfarbe**

Der Bergbau war Grundlage des Lebens in unserer Region, daraus entstanden viele andere Handwerke und Industriezweige. Einblicke geben die Schaubergwerke Feengrotten und Morassina. Ein kleiner Vortrag über Eisenoxiderde, sowie praktischer Einsatz mit Pinsel und Farbe, zeigen ein Stück dieser Geschichte im Geopark Schieferland. Malen Sie auf Porzellan. Staunen Sie, wie aus dieser Erde, nach dem Dekorbrand, schönes Eisenrot entsteht!

Datum u. Uhrzeit nach Vereinbarung, geeignet für Gruppen ab 8 Pers., 5,00 €/Pers. je Std.

- **Wandern & Naturbildung**

Wandern in der Gruppe macht Spaß. Für unsere Bildung und Gesundheit ist es ein Genuss. Naturbeobachtungen und Geschichten aus der Natur.

Datum & Uhrzeit nach Vereinbarung, ab 8 Pers., 5,00 €/Pers. je Std., auch in ihre Umgebung möglich, geeignet für Gruppen (April - August)

Angebot der Naturführerin Yvonne Gerlach

Tel.: 036652/35146, isy_g@web.de, Termine und Uhrzeit nach Absprache, Treffpunkt: Bunter Turm in Wurzbach (Markt)

- **Geschichte und Geschichten rund um Wurzbach**

Eine kleine Wanderung vom Bunten Turm zum Charlottenfels und zurück.

2 - 2,5 Std., 5 km, 3,50 €/Pers., Ki. 1,50 €, MTZ: 5 Erw., Hd: 60 m, festes Schuhwerk

- **Wasser - alltäglich oder kostbar?**

Durch den Stadtpark entlang der Sormitz und dem Langwasser, vorbei an Teichen bis zu einer Quelle in der Nähe der Pulvermühle, begleiten wir das (lebens)wichtige Element Wasser. Es kann die Ausstellung „Bei Frau Sormitz zu Gast“ im WurzbachHaus besucht werden.

2 Std., 5 km, mit Kinderwagen möglich, keine großen Steigungen, 3,50 €/Pers., Ki. 1,50 €, MTZ: 5 Erw.

- **Übern Berg ins Tal**

Eine Rundwanderung von Wurzbach zum Charlottenfels, nach Heinersdorf und über Klettigshammer zurück nach Wurzbach.

3 - 4,5 Std., 8 km, 4,00 €/Pers., Ki. 2,00 €, MTZ: 5 Erw., Hd: 120 m, festes Schuhwerk, Einkehr in Klettigshammer möglich

Angebot der Naturführerin Dorit Gropp

Tel.: 036736/22353, dorit@gropp.info, www.bienenlehrpfad.info, www.kz-laura.de

- **Familienwanderung auf dem Bienen- und Naturlehrpfad (April bis Mitte November)**

Auf einem Abschnitt des Bienen- und Naturlehrpfades wollen wir die Vielfalt von Pflanzen und Tieren entdecken und die Ausblicke in die abwechslungsreiche Landschaft der Saalfelder Höhe genießen.

Vormittags oder nachmittags, Lositz, 07422 Saalfelder Höhe, Wandertafel Bienen-Lehrpfad am Haus Nr. 5, 3 Std., 5 km, leichte Wanderung, Einkehr im Gasthaus „Zur Linde“ in Lositz möglich, 5,00 €/Erw., Kinder bis 14 Jahre 2,00 €

- **Auf den Spuren des KZ Laura (April bis Oktober)**

Im Gelände des ehemaligen KZ-Außenlagers Laura und rings um die Schiefergrube Schmiedebach begegnen wir Zeugnissen des Schieferbergbaus und der Nutzung für die Kriegsmaschinerie des NS-Systems, das allein im KZ Laura fast 600 Todesopfer forderte. Ein Rundgang im neu gestalteten Areal der Gedenkstätte und eine Filmvorführung schließen die Führung ab. Die Ausstellung kann danach individuell besichtigt werden. Uhrzeit nach Absprache, Besucherzentrum der KZ-Gedenkstätte Laura, Fröhliches Tal, 07349 Lehesten, 4 km, 1,5 Std., leichte Wanderung, 3,00 €/Erw., 1,50 €/Azubis, Schüler, Studenten

Angebot der Naturführerin Gesine Müller - Kräutersine

Tel.: 036649/849025, 0176/67657247, kraeutersine@email.de, Facebook: Kräutersine

Museum für Gerberei und Stadtgeschichte Hirschberg, 07927 Hirschberg, Saalgasse 2, Seminarraum

- **Kräuterwanderungen in Ihrer Region, in Ihrem Garten, 3 - 4 Stunden**

Themenwanderungen:

- **Frühlingskräuter** - Das Wissen der Menschen früher über die ersten Kräuter im Frühjahr, ihre Heilwirkung und die erste vitaminreiche Ernährung nach einem entbehrensreichen Winter wollen wir heute wiederentdecken und nutzen.
- **Sommerkräuter** - Die Klassiker des Sommers, die ersten Pilze und Früchte aus Wald und Flur: Verwendung, Wirkung, Konservierung
- **Wurzelwerk und die Früchte im Herbst** - Verwendung, Wirkung, Konservierung: Zu diesen Themenwanderungen erhält jeder

Teilnehmer einen Sammelkalender mit Hinweisen zur Konservierung, Aufbewahrung und Anwendung der Kräuter und Früchte.

- **Gespräche mit Bäumen** - Seminar und Wanderung: Alles Wissenswerte über unsere heimischen Bäume, Geschichte, Geschichten, Mythen, Sagen, Geister, Baum-Meditation - Anwendungen und Wirkung

Seminare: Ort und Termin frei wählbar

- **Der Darm - Pflege und Sanierung** - Darmsanierung mit Kräutern und Schüssler Salzen -viele Rezepte, die dem Darm und der Infekt Abwehr guttun
- **Kräuter für Haut und Haare** - Nicht nur von außen, auch von innen kann man was für außen tun! Mit Rezepten für Salben und Lotionen, Badepralinen einfach selbst herstellen
- **Reine Nervensache - es kann ganz einfach gehen** - Kräuter für die gute Laune und das „Leuchten von innen“, damit die innere Ruhe und Ausgeglichenheit bei uns bleibt
- **Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen** - Was ist an diesem Spruch dran und was kann ich dagegen tun?
- **Kalte Füße - und schon ist der Schnupfen da!** - Alles rund um die Erkältung, den Schnupfen und wie sie mit einfachen Mitteln zu besiegen sind
- **... meine Knochen, alles tut weh!** - Gicht, Rheuma, Arthritis und Arthrose - was kann lindern, wie wichtig ist Ernährung, wie gehe ich damit um? (Seminarreihe)
- **Kräuter für Frauen** - Was sind das für Kräuter, was bewirken sie? Wechseljahre?
- **Kräuter und Gewürze zum Advent** - Alles rund ums weihnachtliche Kochen und Backen und wie die „Guten Tage“ zu ertragen sind, Glühwein selbst herstellen
- **Gewürzseminar** - Gewürzmischungen selbst herstellen, was können Gewürze? aufbewahren, richtig lagern
- **Schüssler Salze (2 Seminare)** - Welche Salze gibt es, wie sind sie entstanden, Wirkung und Anwendung
- **Schlecht schlafen kann ich gut** - Alles zum Thema guter und gesunder Schlaf, welche Kräuter helfen, ab wann sind es akute Schlafstörungen?
- **Die Kartoffel - ein super basisches Lebensmittel** - Verkostung/Rezepte
- **Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln** - Mit was will unsere Lebensmittelindustrie uns noch alles „veralbern“? - ein Blick auf die Zutatenliste von Fertig- und Convenienc-Produkte.
- **Giftpflanzen in unserer Region** - Giftpflanzen unserer Region, wie giftig sind sie? Wirkung des Giftes, Homöopathische Verwendung
- **Essbare Blüten** - So bunt, so vielfältig, welche sind essbar, welche nicht? Essbare Blüten und ihre Anwendung in der Küche und als Dekoration, Verkostung/Rezepte
- **Kräuter für den Hund** - Welches Kraut ist gut und welches Kraut ist giftig für unsere Vierbeiner? Einfache Anwendungen der Kräuter
- **Die Zwiebel** - Ein Gemüse mit vielen Schichten...
- **Herbstblues - Wenn die "dunkle Jahreszeit" krankmacht!** Kräuter, die sehr hilfreich sind

Kräuter Porträts: Bärlauch, Brennessel, Beinwell, Giersch, Johanniskraut, Löwenzahn, Birke - je 1 Seminar pro Pflanze über deren Heilwirkung, Anwendung in der Küche. Verkostung/Rezepte

- **Kräutersine's Seifenmanufaktur** (Workshops)
- **Badepralinen:** Herstellen von Badepralinen aus einfachen Zutaten und deren Wirkung
- **Kräuterseife:** Herstellen einer Pflanzen- bzw. Milchseife mit den der Jahreszeit entsprechenden Kräutern
- **Salbenküche:** Herstellen von Salben aus bekannten Heilkräutern mit den entsprechenden Informationen über deren Einsatz und Wirksamkeit, je Kraut ein eigenständiges Seminar: Heublumensalbe, Ringelblumensalbe, Beinwellsalbe, Löwenzahnsalbe, Gierschsalbe, Thymiansalbe

Angebote der „Friesauer Gartenoase“

Konrad Spindler, Friesau 70, 07929 Saalburg-Ebersdorf, Tel.: 036651/87167, spikon@t-online.de, www.friesauer-gartenoase.de,
Eintritt: Spende, Parkplätze vor dem Grundstück

- **Führungen durch die Friesauer Gartenoase** auf dem größten privaten Arboretum Thüringens
- **Vielfalt unserer einheimischen Vögel:** Vorträge mit eigenen Fotos
- **die Faszination einer meist unbekanntesten Welt unserer Begleiter aus dem Reich der Insekten** (Einzelvorträge oder als Serien): Einführung und Überblick; unsere Tagfalter - einzigartige Schönheiten; Nachtfalter - unbekanntes Wesen; keine Angst vor Wespen, Bienen und Hummeln; „Schädling“ oder „Nützling“ - Käfer, Fliegen; Libellen - filigrane Jäger
- **Beobachtung nachtaktiver Insekten und Spinnen** Nachtschwärmern auf der Spur: Nachtbeobachtungen jeden Freitag vom 5.6. bis Ende September

Angebot der Naturführerin Carmen Rheber

Tel.: 036737/21215

- **Panoramawanderung am Thüringer Meer**

Eine beeindruckende Panoramawanderung entlang des südlichen Ufers des Hohenwarte Stausees. Entdecken Sie die schönsten Aussichtspunkte zwischen Altenbeuthen, Drognitz, Hopfenmühle, Neidenberga und Lothramühle und erfahren Sie während der Wanderung Erholung für Körper, Geist und Seele. Es gibt Wissenswertes über die interessante Historie der Region. Essen in einer Gaststätte oder der Besuch des Volkskundemuseums Reitzengeschwenda können ebenfalls organisiert werden. 4 - 20 km, 4,00 €/Pers., Skg: mittel

Angebot der Naturführerin Marion Zapf

Tel.: 03671/513649 oder 0170/6707019

Termine und Uhrzeit nach Absprache, Dorfplatz Weischwitz „An der Linde“

- **Dem Imker über die Schulter blicken**
„Willst du Gottes Wunder seh'n, musst du zu den Bienen geh'n“ - geführte Wanderung auf dem Bienen- und Naturlehrpfad mit Honig-Verkostung.
 - **Wanderung rund um Weischwitz**
Lernen Sie die Natur rund um Weischwitz mit seiner Schönheit und Vielfältigkeit etwas näher kennen.
-

Angebot des Naturführers Volker Vopel

Tel. 03663/401133, Volker.Vopel@gmx.de

- **Ornithologische und naturkundliche Wanderung im Dreba-Plothener Teichgebiet**
Auf Exkursion im „Land der Tausend Teiche“ lernen Sie wichtige Tier- und Pflanzenarten kennen. Die besondere Bedeutung der Region für den Amphibien- und Vogelschutz wird verdeutlicht. Gleichzeitig erfahren Sie Wichtiges zur Geschichte des Gebietes. Eine Besichtigung der Naturschutzinfostelle und des Pfahlhauses ist möglich.