

Hamburg, 30.4.2019

Intuitives Bogenschießen

Sonntag, 02.06.2019, 13 bis 16:30 Uhr und

Sonntag, 23.06.2019, 13 bis 16.30 Uhr

Entspannen – fokussieren – anspannen – dem eigenen Bauchgefühl vertrauen – und loslassen. Das intuitive Schießen ist die ursprüngliche Technik des Bogenschießens. Die Treffer entstehen durch Übung und Selbstbeobachtung. Am 2.6. und 23.6. bietet sich die Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und diese Technik kennenzulernen. Wie wählt man einen passenden Bogen aus? Welche Bestandteile hat er und wie funktioniert er? Welche Sicherheitsregeln sind zu beachten? Das Team von FlowBow vermittelt das Basiswissen. Und dann geht's auch schon los.

Leitung: Conny Enß und Roger Lange (FlowBow); Kosten: 12 Euro/Stunde;

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren; Anmeldung erforderlich;

<https://bit.ly/2L1Os08> und <https://bit.ly/2XHTXm8>

Wer singt denn da?

Sonntag, 02.06.2019, 11 bis 12.30 Uhr

Der erfahrene Vogelkenner Michael Obladen bringt Ihnen – ob Laie oder Fortgeschrittener – die Vogelwelt und ihre Lebensräume nahe, erläutert Rufe und Gesänge und erzählt Einzelheiten über Merkmale und Lebensweisen der einzelnen Vogelarten. *Leitung: Michael Obladen (NABU Hamburg);*

Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2vnwhqN>

Einführung in die Achtsamkeitspraxis und formale Achtsamkeitsübungen

Montag, 03.06.2019, 17.15 bis 18.30 Uhr und

Montag, 03.06.2019, 18.30 bis 20 Uhr

Was ist Achtsamkeitspraxis, was kann sie bewirken, wie viel Zeit erfordert sie und was ist sie nicht? Susanne Pecher berichtet aus ihrer persönlichen Erfahrung mit dem Erlernen der Achtsamkeitspraxis und leitet kurze Übungseinheiten an. Im Anschlusskurs um 18:30 Uhr stehen konkrete Techniken im Mittelpunkt: Bodyscan, Sitzmeditation mit Fokus auf den Atem, Achtsamkeitsmeditation, Bergmeditation, Gehmeditation und Mindful Moves.

Leitung: Susanne Pecher (Achtsamkeitstrainerin); Kosten Einführung:

10 Euro; Kosten Formale Achtsamkeitsübungen: 15 Euro; Anmeldung

erforderlich; <https://bit.ly/2VtAlEw> und <https://bit.ly/2L2lqyk>

Hamburgs Wilde Küche beim „Langen Tag der StadtNatur“: Kräuter – ein Erlebnis für alle Sinne

Sonntag, 16.06.2019, 15 bis 17 Uhr

Mitten in der Stadt und mitten im Grünen: Der lange Tag der StadtNatur ist Norddeutschlands größte Natur-Event. Mehr als 100 Veranstalter ermöglichen



„Hamburgs Wilde Küche: Kräuter – ein Erlebnis für alle Sinne“, ist der Beitrag von Gut Karlshöhe zum „Langen Tag der StadtNatur“ am 16.6.
(Foto: Lore Otto)

Gut Karlshöhe Hamburger Umweltzentrum

Karlshöhe 60 d, 22175 Hamburg
www.gut-karlshoehe.de
info@gut-karlshoehe.de

Veranstaltungen:

Claudia Bade, Eva Sasse, Sekretariat
Telefon: 040-6370249-0
Fax: 040-6370249-20
info@klimaschutzstiftung-hamburg.de

Pressekontakt:

Hauke Sann, Referent für Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 040-637 02 49-14
sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de

Gut Karlshöhe ist ein Projekt der
Hamburger Klimaschutzstiftung
für Bildung und Nachhaltigkeit.

ein vielfältiges und spannendes Programm mit über 200 Veranstaltungen. In diesem Jahr steht der Biotopverbund in Hamburg und der Metropolregion im Mittelpunkt – frei nach dem Motto „StadtNatur verbindet“. Auch Gut Karlshöhe ist wieder mit einem Beitrag vertreten. Entdecken, tasten, riechen, schmecken, Stadtnatur mit allen Sinnen erleben. Darum geht es im Erkundungsrundgang „Hamburgs Wilde Küche: Kräuter – ein Erlebnis für alle Sinne“ auf dem Gelände des historischen Gutshofes in Hamburg-Bramfeld. Dabei kommen auch Informationen rund um Garten- und Wildkräuter sowie kleine Kostproben aus Hamburgs Wilder Küche nicht zu kurz.

Kosten: 10 Euro; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2L2P7yp>

Schnupper-Schmieden

Samstag, 22.06.2019, 10 bis 16 Uhr

In einer kleinen Gruppe mit maximal 10 Teilnehmenden lernen neugierige Metallfans an diesem Tag, das Schmiedefeuer zu entfachen und Eisen richtig zu erwärmen. An der Feueresse und am Amboss lässt sich live erleben, wie im Zusammenspiel von Muskelkraft und Geschick verschiedene Werkstücke geschmiedet werden. Anschließend gibt es die Gelegenheit, die erlernten Fertigkeiten selbst anzuwenden, um Gebrauchs- oder Kunstgegenstände herzustellen. Ein einmaliges Erlebnis, für das keine Vorkenntnisse benötigt werden.

Leitung: Karl-Gerhard Seitz (Schmiedejungs); Kosten: 125 Euro; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2Puq7yu>

Bogenbaukurs

Sonntag, 23.06.2019, 10 bis 15 Uhr

Für kleine und große Robin Hoods: In diesem Seminar werden die Grundlagen des traditionellen Bogenbaus lebendig und praxisnah vermittelt. Unter der Anleitung der Experten von FlowBow fertigen die Teilnehmenden ihre eigenen hochwertigen Bögen aus Rattan-Manau, einer nachwachsenden Grasfaser. Vorbild ist der jungsteinzeitliche Flachbogen Typ „Holmegard“ aus dem 5. bis 6. Jahrtausend vor Christi. Das Highlight zum Abschluss ist ein Grundkurs im intuitiven Bogenschießen.

Leitung: Conny Enß und Roger Lange (FlowBow); Kosten: 120 Euro; Für Familien, Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2UTR3Oc>

Ferienprogramm im Sommer

27.06. bis 07.08.2019

Erlebnisse mit Natur und den Tieren auf dem Gutshof, Theaterkurse mit dem Galli Theater, kreative Holzwerkstatt, Töpferkurs, Streifzüge durchs Grüne, Zeichnen, Malen, Experimentieren – auch in diesem Jahr gibt es wieder ein buntes Kinderprogramm für die Sommerferien. Für drinnen und draußen!

Alle Ferienveranstaltungen im Juni und Juli finden sie auf unserer Website.

Entdecken und buchen unter <https://gut-karlshoehe.de/veranstaltungstermine>



Ein Highlight für kleine und große Metallfans: Schnupper-Schmieden am 22.6. (Foto: Gut Karlshöhe)

Alle Veranstaltungen auf Gut Karlshöhe finden Sie online unter www.gut-karlshoehe.de

Gut Karlshöhe ist Hamburgs Bildungs- und Freizeitorient für nachhaltige Lebensart. Zu den besonderen Angeboten zählen die Natur- und Klimaschutzausstellung „jahreszeitHAMBURG“ sowie das Kleinhuis' Gartenbistro.

Rückfragen:

Claudia Bade, Eva Sasse, Sekretariat
Telefon: 040-6370249-0
Fax: 040-6370249-20
info@klimaschutzstiftung-hamburg.de

Pressekontakt:

Hauke Sann, Referent für Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 040-637 02 49-14
sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de

Gut Karlshöhe ist ein Projekt der Hamburger Klimaschutzstiftung für Bildung und Nachhaltigkeit.