

Hamburg, 29.8.2019

Intuitives Bogenschießen

Sonntag, 06.10.2019, 13 bis 16:30 Uhr und

Sonntag, 20.10.2019, 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 6.10. und 20.10. 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:** 25 Euro (ermäßigt 12 Euro); **Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren; Anmeldung erforderlich;**
<https://bit.ly/2MI0ifP> und <https://bit.ly/2zsvRBx>

Offene Angebote

Sonntags ab 14 Uhr

Sie wollen Gut Karlshöhe kennenlernen? Und Ihre Kinder brauchen Abwechslung und möchten aus verschiedenen Materialien mal selbst etwas fertigen? Auch im Oktober gibt es wieder Entdecker-Rundgänge über das neun Hektar große Gutsgelände und offene Bastelangebote für Kinder. Ab 14 Uhr können sich Interessierte jederzeit anschließen und auch noch später in die Veranstaltungen einsteigen.

Die offenen Angebote sind kostenlos. Über eine Spende freuen wir uns natürlich. Die konkreten Veranstaltungsthemen finden Sie kurzfristig in unserem Veranstaltungskalender: <https://gut-karlshoehe.de/veranstaltungstermine/>

Achtsamkeitsübungen

Montag, 07.10.2019, 18.30 bis 20 Uhr

Angeleitete Achtsamkeitsmeditation und formale Achtsamkeitspraxis im Schweigen zum Erhalt und zur Auffrischung der eigenen Achtsamkeitspraxis. Im Verlauf der Veranstaltungsreihe stehen konkrete Techniken im Mittelpunkt: Bodyscan, Sitzmeditation mit Fokus auf den Atem, Achtsamkeitsmeditation, Bergmeditation, Gehmeditation und Mindful Moves.

Leitung: Susanne Pecher (Achtsamkeitstrainerin); **Kosten:** 15 Euro;
Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2zsd1dT>

Kubinas Saftmobil

Mittwoch, 09.10.2019, 10 bis 15 Uhr

Hamburgs erste Mosterei auf Rädern macht Station auf Gut Karlshöhe und presst köstlichen Saft aus Äpfeln, Birnen und Quitten. Sie können frisch gepressten Saft probieren oder bei der Pressung Ihres selbst mitgebrachten



Am 9.10. können Sie Ihr eigenes Obst zum Mosten mitbringen – zur umgehenden Verarbeitung (Foto: Kubinas Saftmobil)



Immer sonntags können Sie Gut Karlshöhe kostenlos kennenlernen – im Rahmen der offenen Angebote (Foto: Gut Karlshöhe)

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

Obstes zusehen. Entweder bei der Kaltpressung zum Herstellen von Most, Wein oder Essig (bitte hierfür geeignete Behälter mitbringen) oder haltbar gemacht (pasteurisiert) und abgefüllt in 5 Liter Bag-in-Boxen.

Leitung: Ulrich Kubina, Saftmobil; Kosten: 4 bis 6 Euro pro 5 Liter-Box;

Keine Anmeldung notwendig; <https://bit.ly/30DdyWl>

Ferienprogramm: Töpfern für Kinder (3 Tage)

Montag, 14.10.2019, 10 bis 12:30 Uhr bis

Mittwoch, 16.10.2019, 10 bis 12:30 Uhr

Hast du Lust, mal richtig mit Ton zu experimentieren? Unter fachkundiger Anleitung kannst du deinem Alter entsprechend verschiedene Techniken der Aufbaukeramik kennenlernen. Angelehnt an die Jahreszeiten gestalten wir phantasievolle Gegenstände und Figuren. Wichtig: bitte einen kleinen Imbiss und Schürze oder Kittel mitbringen.

Für Kinder ab 8 Jahren; Leitung: Monika Sigg-Sander, Bildende Künstlerin und Kunstpädagogin; Kosten: 45 Euro; Anmeldung erforderlich;

<https://bit.ly/30KAx1C>



Töpfern für Kinder – vom 14.10. bis 16.10. im Ferienprogramm (Foto: Sigg Sander)

Bogenbaukurs

Sonntag, 20.10.2019, 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: 140 Euro;

Für Familien, Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren; Anmeldung erforderlich;

<https://bit.ly/2ztCq71>

Schnupper-Schmieden

Samstag, 26.10.2019, 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/2zqBfFk>

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

Waldfondue – Käsefondue unter freiem Himmel

Samstag, 26.10.2019, 19 bis ca. 22 Uhr

Über einem knisternden offenen Feuer hängt ein gusseiserner Kessel. Langsam schmilzt darin das Käsefondue und verbreitet seinen würzigen Duft ...

In einer Gruppe ab 15 Teilnehmern haben Sie die Gelegenheit, diesen ungewöhnlichen Fonduegenuss unter freiem Himmel zu erleben. Gewappnet mit extra langen Fonduegabeln und einer schützenden Schürze, tauchen Sie das knusprige Baguette in die cremige Käsemischung und erleben so ein nicht nur kulinarisches Erlebnis. Für Getränke ist gesorgt.

Leitung: Pia Sunder, Sandra Heckmann; Kosten: 32 Euro (inkl. Getränke); Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/32dCRPb>

Filzen für Halloween

Sonntag, 27.10.2019, 11 bis 15 Uhr

Es werden kleine Gespenster, Kürbislichter und Spinnennetze gefilzt. Ein Besuch bei unserer kleinen Schafherde und der Ziege Lotta ist auch geplant. *Leitung: Theresa Hartwig, Kosten: 27 Euro; <https://bit.ly/344PtKa>*

Bildervortrag: Die Solovetski-Inseln im Weißen Meer: Weltkulturerbe, Gulag und Wallfahrtsort

Mittwoch, 30.10.2019, 18:30 bis 20 Uhr

Der Norden Russlands ist touristisch noch weitgehend unentdeckt. Bis Mitte Mai trennt Eis die Solovetski-Inseln im Weißen Meer vom Festland. In den „Weißen Nächten“ des Sommers erstrahlt das von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannte Kloster der Hauptinsel in märchenhaftem Licht. Von dicken Mauern umgeben diente es in seiner Geschichte Jahrhunderte lang als Festung. Unter den Sowjets wurde es zum Strafgefangenenlager, über die Solschenytsin in seinem Buch „Archipel Gulag“ berichtete. Heute besuchen immer mehr Menschen die abgelegene Insel, als Wallfahrende, Naturfreunde oder Erholungssuchende. Die Bilder vom Juni dieses Jahres zeigen das Ringen um den Erhalt von Kultur und Natur.

Leitung: Jürgen Forkel-Schubert; Anmeldung erforderlich; Kosten: keine; <https://gut-karlshoehe.de/veranstaltungstermine/>



Am 26.10. tauchen Draußen-Genießer ihre extra langen Gabeln in den Fonduekessel (Foto: Heckmann Sunder)



Bildervortrag am 30.10.: Das Kloster auf den Solovetski-Inseln diente Jahrhunderte lang als Festung. In der Sowjetunion wurde es als Gulag genutzt. (Foto: Jürgen Forkel-Schubert)

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

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