

Hamburg, 30.07.2020

## Energieberatung – unabhängig, kompetent und kostenfrei

Mittwoch, 02.09.2020, 15 bis 19 Uhr

Die Energieexpert\*innen der Verbraucherzentrale Hamburg beraten kostenfrei und unabhängig auf Gut Karlshöhe rund um energieeffizientes Bauen und Sanieren. Dazu gehören beispielsweise Fragen zu Dämmung, Heizung, Lüftung, energetischen Baustandards, dem Einsatz Erneuerbarer Energien sowie Förderprogramme von Bund und Land. Die Beratung wird zu 100% vom Bundeswirtschaftsministerium gefördert und in Kooperation mit den Hamburger Energielotsen angeboten.

**Leitung:** Andreas Jatzkewitz (Energieberater); **Kosten:** keine;

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



Energieberatung am 02.09. – mit Expert\*innen der Verbraucherzentrale (Foto: shutterstock/morrisfoto)

## Qigong am Abend – 12 Termine

Donnerstag, 03.09.2020 bis 10.12.2020, jeweils 18 bis 19:30 Uhr

Entspannung in Bewegung: Die alte chinesische Bewegungskunst des Qigong kann uns helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und harmonisch mit unserer Umwelt zu leben. Die Übungsreihe vermittelt an 12 Tagen Wege, diesem Ziel näher zu kommen.

**Leitung:** Claudia Röttgers-Blank (ANU Hamburg e. V.); **Kosten:** 96 Euro;

**Anmeldung erforderlich;** <https://bit.ly/30Y5bpG>



Entspannung in Bewegung: 12 Qigong-Termine von September bis Dezember (Foto: Claudia Röttgers-Blank)

## Frühstück für die Schafe

Samstag, 05.09.2020, 10 bis 11:30 Uhr und

Sonntag, 13.09.2020, 10 bis 11:30 Uhr

In der Scheune wird das duftende Heu in die Schubkarre gelegt und frisches Wasser vorbereitet. Gemeinsam geht es dann zur Weide, wo die Tiere kleine und große „Schafhirten“ schon freudig erwarten. Auch im Weidestall muss einiges für die wolligen Vierbeiner erledigt werden. Die handzahmen Schafe dürfen dabei gestriegelt und gestreichelt werden. Die Hühner werden mit Futter versorgt.

**Leitung:** Theresa Hartwig; **Für Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen!**

**Erwachsene 4 Euro, Kinder 3 Euro;** <https://bit.ly/3jNvcAN> und

<https://bit.ly/3f7maeg>

## Hamburgs Wilde Küche – Wildfrüchte

Samstag, 05.09.2019, 16 bis 21 Uhr

Die Fülle des Herbstes lässt sich auch kulinarisch genießen. Wir zeigen Ihnen, wo Sie die Zutaten Ihrer neuen Küche finden, wie man sie erkennt und zubereitet. Erleben Sie bisher unbekannte Früchte als gaumenschmei-

**Gut Karlshöhe  
Hamburger Umweltzentrum**  
Karlshöhe 60 d, 22175 Hamburg  
[www.gut-karlshoeh.de](http://www.gut-karlshoeh.de)

**Veranstaltungen:**  
Sekretariat: Claudia Bade, Eva Sasse  
Telefon: 040-6370249-0  
[info@gut-karlshoeh.de](mailto:info@gut-karlshoeh.de)

**Pressekontakt:**  
Hauke Sann, Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 040-637 02 49-14  
[sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de](mailto:sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de)

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

chelnde Delikatessen. Gemeinsam verarbeiten wir das Angebot der Saison aus Garten und freier Natur zu einem köstlichen mehrgängigen Menü, das wir gemeinsam in stimmungsvoller Atmosphäre genießen.

*Leitung: Lore Otto, Umweltpädagogin, ANU Hamburg und Dr. Katharina Henne, Umweltpädagogin, ANU Hamburg; Kosten: 45 Euro; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/3jPYZsu>*

### Achtsamkeitsübungen

Montag, 07.09.2020, 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/39J31ym>*

### Kubinas Saftmobil – Hamburgs Mosterei auf Rädern

Freitag, 11.09.2020, 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 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, Saft mobil; Kosten: Je nach Menge kostet die 5 l Bag-in-Box zwischen 4,50 und 6 Euro. Keine Anmeldung notwendig; <https://bit.ly/338BMMn>*

### Waldfondue – Käsefondue unter freiem Himmel

Freitag, 11.09.2020, 19 bis 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 Teilnehmer\*innen 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: 34 Euro (inkl. Getränke); Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2X7MhvC>*



Konkrete Techniken stehen im Mittelpunkt der Achtsamkeitsübungen am 07.09.. (Foto: Shutterstock)



Am 11.09. können Sie Ihr eigenes Obst zum Mosten mitbringen – zur umgehenden Verarbeitung an Kubinas Saftmobil. (Foto: Ulrich Kubina)

**Gut Karlshöhe**  
**Hamburger Umweltzentrum**  
Karlshöhe 60 d, 22175 Hamburg  
[www.gut-karlshoeh.de](http://www.gut-karlshoeh.de)

**Veranstaltungen:**  
Sekretariat: Claudia Bade, Eva Sasse  
Telefon: 040-6370249-0  
[info@gut-karlshoeh.de](mailto:info@gut-karlshoeh.de)

**Pressekontakt:**  
Hauke Sann, Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 040-637 02 49-14  
[sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de](mailto:sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de)

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

## Bronzeguss

Samstag, 19.09. und Sonntag, 20.09.2020, jeweils 10 bis 18 Uhr

Seit mehr als 4.000 Jahren wird in Europa Bronze gegossen, wobei sich die angewandten Techniken bis heute kaum verändert haben. Was die wichtigsten Werkstatt-Geheimnisse sind, können die Teilnehmer\*innen im Rahmen des zweitägigen Kurses erfahren und ausprobieren. Gemeinsam werden Wachsmodelle hergestellt und über Nacht gebrannt. Hierbei entstehen Formen für Schmuck, Geräte oder kleine Plastiken.

Der zweite Tag beginnt mit dem Bau eines Grubenofens, in dem die Bronze unter Mithilfe aller aufgeschmolzen wird. Das Gießen der 1.200 °C heißen Legierung aus Kupfer und Zinn in die eigene Form, wird von jedem selbst ausgeführt. Mit der Nachbearbeitung der Rohgüsse beginnen wir noch vor Ort.

*Leitung: Thorsten Helmerking (Archäotechniker); Kosten: 116 Euro (zzgl. Materialkosten, diese werden nach Verbrauch vor Ort berechnet); Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren in Begleitung; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/3hR0bKs>*



*Im selbst gebauten Grubenofen werden Kupfer und Zinn aufgeschmolzen und in eigenen Formen verarbeitet. (Foto: Thorsten Helmerking)*

## Vater & Sohn Schmieden

Samstag, 19.09.2020, 10 bis 15 Uhr

Als Vater & Sohn-Gespann oder in beliebiger anderer Zweier-Konstellation 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 Gebrauchsgegenstände herzustellen. Ein einmaliges Erlebnis, für das keine Vorkenntnisse benötigt werden.

*Leitung: Karl-Gerhard Seitz (Schmiedejungs); Kosten: 164 Euro je 2er-Team incl. Material; Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren geeignet; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2EBDbAV>*



*Im Tandem eigene Werkstücke schmieden – kann man am 19.09. bei den Schmiedejungs (Foto: Schmiedejungs, Claudia Groth)*

## Herbstfilzen für Kleine und Große

Samstag, 19.09.2020, 11 bis 15 Uhr

Die ersten kühleren Tage läuten den Filz-Herbst auf Gut Karlshöhe ein. Was gehört alles zum Herbst dazu? Richtig! Bunte Blätter, Windlichter, Pilze, Eicheln, kleine Igel. All das und vieles mehr wollen wir am 19.09. filzen. Ein Besuch bei unserer kleinen Schafherde und den Ziegen Lotta und Lilly ist auch geplant.

*Für Kinder ab acht Jahren; Leitung: Theresa Hartwig; Kosten: 25 Euro + 4 Euro für Material; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2BIgd9X>*

**Gut Karlshöhe**  
**Hamburger Umweltzentrum**  
Karlshöhe 60 d, 22175 Hamburg  
[www.gut-karlshoeh.de](http://www.gut-karlshoeh.de)

**Veranstaltungen:**  
Sekretariat: Claudia Bade, Eva Sasse  
Telefon: 040-6370249-0  
[info@gut-karlshoeh.de](mailto:info@gut-karlshoeh.de)

**Pressekontakt:**  
Hauke Sann, Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 040-637 02 49-14  
[sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de](mailto:sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de)

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

## Wandellabor: Jetzt retten WIR das Klima! – im Rahmen der 12. Hamburger Klimawoche

Sonntag, 20.09.2020, 14:30 bis 17 Uhr

Alle reden vom Klimaschutz – doch was tun wir tatsächlich? Was müssen wir aufgeben? Und was bekommen wir statt dessen? An diesem Nachmittag erkunden wir eine klimafreundliche Zukunft, die tatsächlich Lust auf Veränderungen macht, werden kreativ und überlegen, was wir heute schon dafür tun können. Wir setzen uns aber auch mit dem auseinander, was uns von unserer eigenen und gesellschaftlichen Transformation abhält. Um schließlich Tricks und Kniffe kennenzulernen, wie wir selbst die Veränderung im Alltag gestalten können. *Leitung: Ilona Koglin und Marke Rohde (Für eine bessere Welt); Kosten: 7 Euro; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/39HAAAw>*

## Hamburgs Natur im Herbst

Sonntag, 20.09.2020, 14 bis 16 Uhr

Die Natur im Herbst: Erntezeit, Ausklang des Sommerhalbjahres und Vorbereitung von Pflanzen und Tiere auf den Winter. Im Gelände steht die Laubfärbung im Vordergrund. Wir machen uns auf die Suche nach Tierspuren, schauen uns verschiedene Früchte an und besuchen auch die Schafe. *Leitung: Gabriela Krümmel, ANU Hamburg / Schleswig-Holstein e.V.; Kosten: keine; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2P7OCCb>*

## Workshop Pfeilbogenbau

Sonntag, 27.09.2020, 10 bis 14 Uhr

Für kleine und große Robin Hoods: In diesem Workshop werden die Grundlagen des traditionellen Bogenbaus lebendig und praxisnah vermittelt. Unter der Anleitung der Experten von FlowBow fertigen die Teilnehmer\*innen ihre eigenen hochwertigen Bögen nach dem Vorbild jungsteinzeitlicher Flachbögen. 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/3jSNlgy>*

## Intuitives Bogenschießen

Sonntag, 27.09.2020, 14 bis 17 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 27.09. bietet sich die Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und diese Technik kennenzulernen.

*Leitung: Conny Enß und Roger Lange (FlowBow); Kosten: 25 Euro/Stunde; Sonderpreis 12,00 Euro; Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren; Anmeldung erforderlich; <https://bit.ly/2P6wgRU>*



Im Labor für eine klimafreundliche Zukunft wird kreativ an der Transformation gearbeitet. (Illustration: Für eine bessere Welt)



Flachbögen aus der Jungsteinzeit selber bauen – am 27.09. (Foto: FlowBow)

### Alle Veranstaltungen auf Gut Karlshöhe finden Sie online unter [www.gut-karlshoehe.de](http://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 Kleinhaus' Gartenbistro.

### Änderungen vorbehalten

Die aktuellen Veranstaltungen finden unter den Vorgaben der jeweils gültigen behördlichen Corona-Verordnungen statt.

### Rückfragen:

Sekretariat: Claudia Bade, Eva Sasse  
Telefon: 040-6370249-0  
[info@gut-karlshoehe.de](mailto:info@gut-karlshoehe.de)

### Pressekontakt:

Hauke Sann, Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 040-637 02 49-14  
[sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de](mailto:sann@klimaschutzstiftung-hamburg.de)