

9. April 2024

Vom Dichten im Wald und Spaziergängen durch die Heide

Mit zwei neuen Naturerlebnissen starten die Touristiker von STADE Marketing und Tourismus in die grüne Saison. Beide geführte Touren „Dichterwald“ und „Heidewalk“ verbinden Entschleunigung in der Natur rund um Stade mit Elementen der Lyrik.

Dichterwald – Lyrik und Meditation im Rüstjer Forst

Zum Waldbaden wie einst die Dichter und Denker trifft Gesa Gerken, Trainerin für Waldbaden, ihre Gäste am Waldhüttenparkplatz Rüstje in Helmste. Dort lassen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Alltagsstress für ca. zwei Stunden hinter sich zurück und begeben sich auf eine Reise, in deren Fokus Achtsamkeit, Entschleunigung und die Bedeutung des Waldes in der Literatur im Fokus stehen. Jörn Freyhagen begleitet die Gruppe als Waldpädagoge und rezitiert umgeben vom satten Grün der Bäume verschiedene Gedichte zum Thema Wald und Mensch. Zwischendurch lädt Gesa Gerken zu unterschiedlichen Übungen für Entschleunigung und mehr Achtsamkeit ein.

Heidewalk – Entspannung und Literatur in der Barger Heide

Weite Flächen, sanfte Hügel und zartes Lila verleiten in der Heide zum Verweilen und Träumen. Diese unverkennbare Idylle machen sich Waldpädagoge Jörn Freyhagen und Gesa Gerken, Trainierin für Waldbaden, zur Kulisse des zweiten neuen Naturerlebnisses unmittelbar vor Stades Stadtgrenzen. Während des zweitstündigen Heidewalks ausgehend vom Parkplatz in Groß Thun präsentiert Jörn Freyhagen berührende Geschichten und Gedichte über die Heide. Diese schaffen in Kombination mit leichten Dehn- und Atemübungen für mehr Achtsamkeit ein wohltuendes Erlebnis für Körper und Geist.

Diese besonderen Naturführungen werden in Kooperation der STADE Marketing und Tourismus GmbH mit Jörn Freyhagen und Gesa Gerken angeboten. Es finden in diesem Jahr jeweils drei verschiedenen Termine statt: Dichterwald am 24. Mai, 19. Juli und 20. September jeweils um 14 Uhr und der Heidewalk am 27. April, 28. Juni und 23. August. Tickets für beide Naturerlebnisse kosten 25,- Euro pro Person. Eine Anmeldung im Voraus ist erforderlich und kann in der Tourist-Information am Hafen, telefonisch unter 04141-77698 0 oder online auf www.stade-tourismus.de vorgenommen werden. Die Veranstalter empfehlen das Mitbringen wettergerechter Kleidung, sowie fester Schuhe und bei Bedarf Sonnen- oder Insektenschutz und Verpflegung.