

# 2018



# REGENSBURGER VORWALDWIESEN

www.lpv-regensburg.de Naturerlebnisse

**Die Regensburger Vorwaldwiesen**, eine der ursprünglichsten Gegenden des Landkreises, sind ein wahres Naturerlebnis. Inmitten der großen Waldflächen gelegen, gibt es eine Vielzahl von Quellen und Bächen mit glasklarem Wasser, wildromantischen Wiesentälern und uralten Steingestalten. Eine reiche Kulturlandschaft haben die Landwirte über die Jahrhunderte durch die traditionelle Landbewirtschaftung geschaffen und erhalten. Die Bauern mussten sich immer den natürlichen Gegebenheiten anpassen, lange strenge Winter, steinige Böden und steile Hänge - nie konnte man hier intensiv wirtschaften.

Dafür aber hat sich ein Reichtum an Tieren und Pflanzen entwickelt, der seines gleichen sucht: Orchideen und Schmetterlinge der Roten Liste sind hier noch keine Seltenheit. Lebensräume für Menschen und Tiere zu erhalten und gestalten ist eines der Ziele. Landwirte pflegen Wiesen, pflanzen Obstbäume oder schneiden Bachtäler frei. Gemeinschaftliches Engagement für eine Landschaft, die für Einheimische und Besucher ebenso attraktiv ist wie für seltene Schmetterlinge und Pflanzen. Mit kundigen Führern gibt es eine Menge zu entdecken auf den Regensburger Vorwaldwiesen.

Viel Vergnügen wünscht Ihr Landschaftspflegeverband

### Ferienland rund um Regensburg

Infos: Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg  
Telefon: 0941 - 40 09 -495  
Internet: [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
E-mail: [Tourismus@landratsamt-regensburg.de](mailto:Tourismus@landratsamt-regensburg.de)

**Gruppenbuchungen und Sonderführungen** für Eltern, Großeltern, Kinder, Enkel, für Geburtstage und gelungene Familiennachmittage:

### Führungen zur Landschaftsgeschichte

Alois Jobst, Natur- und Landschaftsführer Tel.: 09484 - 1240

### Führungen zu Land und Landschaft im Vorwald

Josef Schütz, Landwirt und Naturführer Tel.: 0941 - 40 09 - 252

### Führungen zur Natur, Flora und Fauna

Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer Tel.: 0941 - 40 09 - 456

**Auf der Internetseite des Landkreises finden sie viele weitere Tipps zu Kultur, Freizeit, Tourismus, Unterkünften und mehr**  
[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

**Museen in der Region** mit festen und wechselnden Ausstellung, Gruppen- und Sonderführungen sind auf Anfrage buchbar.

### Heimatmuseum Althenthann

geöffnet sonntags von 13.00 bis 16.00 Uhr  
Infos: 09408 - 912 oder 283

### Baierweinemuseum Bach

geöffnet Mai bis September  
sonntags von 14.00 bis 17.00 Uhr  
[www.baierwein-museum.de](http://www.baierwein-museum.de)



### Landschaftspflegeverband Regensburg e. V.

Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer  
Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg  
Tel.: 0941 - 40 09 - 456  
Fax.: 0941 - 40 09 - 490

Email: [lpv@landratsamt-regensburg.de](mailto:lpv@landratsamt-regensburg.de)  
Internet: [www.lpv-regensburg.de](http://www.lpv-regensburg.de)

### 39 Wanderung zum Schrollberg

Vom Parkplatz beim Skilift in Falkenstein führt die Wanderung über den „Taubenberg“, am ehemaligen Gut Premhof vorbei und weiter zur Schürfstelle, in Form eines kreisrunden Kraters. Hier kann man noch Spuren aus einer vergangenen Zeit entdecken. Die Wanderung führt zurück zum Ausgangsort. Unterwegs Erklärungen zu den Aussiedlerhöfen von Völling.

Sonntag, 4. November, 13:00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden, Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger, Keine Anmeldung erforderlich, Kostenfrei, Treffpunkt: Am Skilift in Falkenstein

### 40 Räuchern für Körper und Seele

Wir nutzen traditionelles Kräuterwissen und räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen. Sie hören über die Wirkung auf Körper und Seele und lernen die verschiedenen Räuchermethoden kennen.

Unsere kleine Wiesenapotheke mit Hannelore Franke, Freitag, 9. November, 17:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., Treffpunkt. Tegernheim, Spessartstr. 5, Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026, Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten

### 41 Wellness mal anders

Wollten Sie schon immer einmal ganz einfach und schnell aus Gemüse und Kräutern tolle Pflegeprodukte, Hautpeelings, Masken, Cremes, usw. zubereiten, die fast nicht kosten? Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen sowie eine Wohlfühlmassage.

Samstag, 17. November, 9:00 Uhr, Dauer ca. 4 Std., Barbara Königsberger, TEH Praktikerrin, Hainsacker, Kellerweg 4a., Anmeldung unter 0177 7062150, Kurbgebühr 40 Euro zzgl. Material. Weitere Kursangebote unter [www.Hwks-Akademie.de](http://www.Hwks-Akademie.de) oder per Anfrage.

### 42 Räuchern von Haus und Hof

Räuchern hat eine alte Tradition und gibt es in allen Kulturen. Geräuchert wird traditionell zu Jahreskreisfesten, Ritualen, energetischen Reinigungen usw. Ein intensives Seminar zum Thema „Räuchern“ und „energetisches Reinigen“ von Häusern. Auch „energetischer Schutz“ ist ein wichtiger Seminarinhalt.

Sonntag 25. November, 10:00-18:00 Uhr, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Regensauf, Straßäcker 6, Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regensauf.de](http://www.heilpraktiker-regensauf.de), Kosten: 99,-€, inkl. sehr ausführlichem Script und Räuchermischung

### 43 Geschenke aus der Kräuterküche - Badepralinen

Aus Kräuterölen, Bienenwachs, Kakaobutter und weiteren guten Zutaten kochen wir Kräuteröl-Badepralinen, Körperbutter, Sprudelbad usw. zum Verschenken oder selbst genießen.

Unsere kleine Wiesenapotheke mit Hannelore Franke, Freitag, 30. November, 17:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., Treffpunkt. Tegernheim, Spessartstr. 5, Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026, Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten

### 44 Lichtsymbole in dunkler Zeit

Der Winter ist nicht nur finster, kalt und entbehrungsreich, sondern auch reich an Wundern und Geheimnissen. Auf einem Winterspaziergang durch Brennbach hören sie von Bräuchen, Sagen und Legenden zwischen Kathrein und Lichtmess.

Sonntag, 09. Dezember, 15:30-17:00 Uhr, Renate Möllmann, Treffpunkt: Brennbach, Parkplatz Raiffeisenbank, Kosten: 5,00 €, Kinder bis 12 Jahre frei, Anmeldung: KEB Regensburg-Land 0941-5972258 bzw. direkt bei der Referentin: 0941-44806848

### 45 Wintersonnenfeier

Der Rutengänger Alfons Iglhaut veranstaltet am Tag der Wintersonnenwende, der längsten Nacht und dem kürzesten Tag, eine Wintersonnenfeier in Aumbach. Mit einer kleinen Gruppe Interessierter wird das Fest des wiederkehrenden Lichts unter freiem Himmel gefeiert.

Anmeldung bis 17. Dezember ist unter 0177/ 32 88 213 unbedingt erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos, Datum: 21. Dezember, 17:00 Uhr, Kleidung muss der Witterung angepasst werden. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.



Weitere Informationen unter [www.lpv-regensburg.de](http://www.lpv-regensburg.de)

### 32 Heil- und Räucherpflanzen vor der Kräuterweihe

Wir werden jeweils jahreszeitlich angepasst, klassische Heilpflanzen und essbare Pflanzen besprechen, die uns begegnen. Außerdem wird auch das „Räuchern“ mit den heimischen Kräutern, Mythologie und Brauchtum Thema der Führung sein.

Freitag 10.08. 16:00 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regensauf, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, bitte feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung anziehen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt! Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regensauf.de](http://www.heilpraktiker-regensauf.de); Kosten: 18,- inkl. ausführlichem Script

### 33 Kleine Einführung in die Lehre der Geomantie

Geomantie ist die Lehre von den Ordnungsprinzipien der Natur und vom Umgang mit der unsichtbaren Umwelt. Die Teilnehmer müssen bereits einen Wünschelrutenkurs besucht haben. Der theoretische Teil beinhaltet u. a. das Erkennen underspüren von Kraftlinien und geomantischen Linien und der Energie des Ortes. Im praktischen Teil wird eine Kirche vor Ort erläutert.

Sonntag 26. August, 9:30 bis 16:00 bzw. 17:00 Uhr, Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger und Josef Sulzenbacher, Mittagessen auf Wunsch in einer Gaststätte Anmeldung erforderlich unter 0177 32 88 213, Unkostenbeitrag: Erwachsene: 25 €, Treffpunkt: Information beim Referenten. Die Teilnehmer müssen bereits einen Wünschelrutenkurs besucht haben.

### 34 Wanderung im „Kleinsten Weinbaugebiet Bayerns“

Auf einer Rundwanderung von Frengekofen, durch Kruckenberg und zurück durch den herbstlichen Wald lernen wir den Weinanbau im „Kleinsten Weinbaugebiet Bayerns“, der bis in die Römerzeit zurückgeht, kennen. Außerdem erfahren wir Interessantes über die wilden Früchte und Kräuter denen wir am Wegesrand begegnen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einer Weinstube (nicht im Unkostenbeitrag enthalten).

Freitag, 07. September, 17:00 – 19:30 Uhr, Ernestine Kastenmeier, Keine Anmeldung erforderlich, Kosten: Erwachsener: 8,00 € Kind: frei, Treffpunkt: Parkplatz an der Orteinfahrt in Frengekofen, Gemeinde Bach a.d. Donau, Festes Schuhwerk ist ratsam

### 35 Kräuterführung im Herbst

Wir werden jeweils jahreszeitlich angepasst, klassische Heilpflanzen und essbare Pflanzen besprechen, die uns begegnen. Außerdem wird auch das „Räuchern“ mit den heimischen Kräutern, Mythologie und Brauchtum Thema der Führung sein.

Freitag 14.09., 14:00 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regensauf, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, bitte feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung anziehen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt! Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder [www.heilpraktiker-regensauf.de](http://www.heilpraktiker-regensauf.de); Kosten: 18,- inkl. ausführlichem Script

### 36 Der Haselmaus auf der Spur

Die Haselmaus, ein heimlich lebender Waldbewohner, kommt im Landkreis vor allem im Falkensteiner Vorwald vor. Wir besuchen sie in ihrem Lebensraum, lernen Lebensweise und Ansprüche kennen und mit etwas Glück ...

Donnerstag, 20. Sept., 17:00 Uhr – ca. 18:30 Uhr, In Zusammenarbeit mit der OG Wenzelbach des Bund Naturschutz, Treffpunkt: Parkplatz am Sender Keilberg, Geländegängige Kleidung und Schuhe

### 37 Unsere Heimat in der Walhalla

Die von König Ludwig I. erbaute Walhalla ist das bedeutendste deutsche Nationaldenkmal. Viele berühmte Persönlichkeiten, die hier geehrt werden, haben einen ganz besonderen Bezug zu unserer Heimat. Entdecken Sie mit mir diese „rühmlichst ausgezeichneten Teutschen“.

Mittwoch, 10. Oktober, 16.00 – 17.30 Uhr, Ernestine Kastenmeier, Burgen- und Kräuterführerin, Keine Anmeldung erforderlich, Kosten: Erwachsene: 5,00 € zuzüglich Eintritt in die Walhalla und Parkplatzgebühr, Kinder in Begleitung ihrer Eltern frei Treffpunkt: Walhalla-Parkplatz, Donaustauf, am Ende der Walhallastraße

### 38 Räuchern für Körper und Seele

Wir nutzen traditionelles Kräuterwissen und räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen. Sie hören über die Wirkung auf Körper und Seele und lernen die verschiedenen Räuchermethoden kennen.

Unsere kleine Wiesenapotheke mit Hannelore Franke, Freitag, 26. Oktober, 17:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., Treffpunkt. Tegernheim, Spessartstr. 5, Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026, Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten

## 1 Alle Kräuter sind schon da!

Die Burgruine Donaustauf bietet vielen Pflanzen einen einzigartigen Lebensraum. Kommen Sie mit zur Spurensuche zu diesen grünen Schätzen. Durch ihre historische Vergangenheit als eine der bedeutendsten Burgen Süddeutschlands ist die Ruine heute noch weithin berühmt.

*Mittwoch, 4. April, 18:00 – ca. 19:30 Uhr, E. Kastenmeier, Burgen- und Kräuterführerin*
*Treffpunkt: Pavillon am Burgaufgang in Donaustauf, Burgstraße*
*Kosten: Erwachsene: 6,00 €, Kind: frei ; Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ratsam*

## 2 Fußreflexzonenmassage nach Schwester Jubilata

Hier können sie im Handumdrehen die Techniken der Fußreflexzonenmassage erlernen. So können Sie sich und Ihre Freunde gesundheitlich unterstützen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Freitag 6. April, 15:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 7.4., 9:00 – 18:00 Uhr*
*Weitere Kursangebote unter www.Hwks-Akademie.de*
*Barbara Königsberger, TEH Praktikerin, Hainsacker, Kellerweg 4a.*
*Anmeldung unter 0177 / 7062150, Kurgebühr 120 Euro zzgl. Material 10,00 Euro*

## 3 Frühlingskräuter

Mit Frühlingskräutern fit ins neue Jahr. Auf einer Kräuterwanderung sammeln wir die typischen ersten Kräuter wie Brunnenkresse, Knoblauchsrauke und bereiten einen Kräuterquark oder ein Kräutergetränk.

*Unsere kleine Wiesenapotheke mit Hannelore Franke, Freitag, 20. April, 17:30 Uhr, ca. 2 – 2,5 Std.; Hannelore Franke, Treffpunkt: Tegernheim, Spessartstr. 5 , Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026; Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten*

## 4 Vom Eise befreit... – wenn der Frühling erwacht

Wer kennt sie noch, die Symbole und Bräuche rund um Ostern und Walpurgis? Wenn der Winter weicht, kommt Farbe in die Welt und die Natur erzählt von Neuanfang und Auferstehung. Ein manchmal wunderlicher Spaziergang in den Frühling.

*Sonntag, 22. April., 14:00-15:30 Uhr; Renate Möllmann, Treffpunkt: Altenthann, Parkplatz Heimatmuseum: Anmeldung: KEB Regensburg-Land 0941-5972258 oder direkt bei der Referentin: 0941/44806848; Kosten: 5,00 €, Kinder bis 12 Jahre frei*

## 5 Anleitung zum Wünschelrutengehen

Den Teilnehmern wird die Technik deserspürens von Wasseradern, Erdmagnetfeldern und Kraftlinien nähergebracht. Sollten Sie wieder erwarten das Muten mit der Rute nicht erlernen, so werden Sie trotzdem mit vielen neuen Erkenntnissen nach Hause gehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Wünschelrute wird gestellt. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

*Samstag 28. April, 14:00 Uhr, Dauer: ca. 5 Stunden, Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger und Franziska Meifert, Treffpunkt: bei der alten Eiche am Kirchplatz in Hohengebraching, Anmeldung unbedingt erforderlich unter 0177 / 32 88 213, begrenzte Teilnehmerzahl, Unkostenbeitrag: Erwachsener: 20 € ; Weitere Termine auf Anfrage*

## 6 Anleitung zum Wünschelrutengehen

Details s.o., Dienstag, 1. Mai, 14:00 Uhr / Dauer ca. 5 Stunden , Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger

*Treffpunkt: Kapelle in Aumbach; Weitere Kurse: am Freitag 18. Mai und Freitag 22 Juni mit Alfons Iglhaut und Nili Pezeshki, Rutengänger/in am Samstag, 11. August mit Alfons Iglhaut und Ralf Lenz, Rutengänger und am Samstag 15. September mit Alfons Iglhaut und Christine Fuchs, Rutengänger/in. Weitere Termine auf Anfrage*

## 7 Frühling an der Donau

Entdecken Sie auf dieser Frühjahrswanderung durch die Donaustauer Fluren an die Donau die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt der Donauauen. Lauschen Sie unterwegs Geschichten, die von jeher über den großen Strom erzählen. Ausklang im Biergarten.

*Mittwoch, 2.Mai, 17.30 – ca. 19.30 Uhr, Ernestine Kastenmeier, Burgen- und Kräuterführerin; Unkostenbeitrag: Erwachsener: 6,00 €, Kind: frei*
*Treffpunkt: Parkplatz bei der Mehrzweckhalle, Regensburger Straße 30, Donaustauf*
*Sonstiges: Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam*

## 8 Vögel der Feldflur bei Harting

Die Stadt Regensburg wächst mit Wohnbebauung, Gewerbegebieten und Infrastruktureinrichtungen immer weiter in die freie Landschaft. Was bleibt am Rand der Großstadt an Lebensraum für Pflanzen und Tiere übrig? Was wird getan, um letzte Reste zu erhalten? Welche Vögel können hier dauerhaft noch überleben?

*Freitag, 4. Mai, 17:00 – 19:00 Uhr, Gebietsbetreuer Hartmut Schmid*
*Treffpunkt: Gewerbegebiet Burgweinting Ost, Kreuzung Rathenau-/ Marie-Curie-Straße; Fernglas, geländegängige Kleidung*

## 9 Kräutersalben

Wir stellen aus Kräutern, Ölen und Bienenwachs Kräutersalben nach alten Rezepten her. Die Kräuter dazu sammeln wir bei einem kleinen Kräuterkurs im Kräutergarten oder auf der Wiese.

*Unsere kleine Wiesenapotheke. Freitag, 4. Mai, 17:30 – ca. 19:30 Uhr, Hannelore Franke, Treffpunkt. Tegernheim, Spessartstr. 5, Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026, Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten*

## 10 Stadtnatur – Die Donauauen bei Schwabelweis

Naturkundliche Führung mit vogelkundlichem Schwerpunkt in den Donauauen zwischen Schwabelweis und Tegernheim. Die Donauauen beherbergen im Stadtgebiet von Regensburg noch wertvolle Lebensräume und Arten. In Zusammenarbeit mit der Ornithologischen Arbeitsgemeinschaft Ostbayern und dem Landesbund für Vogelschutz.

*Dienstag, 15. Mai, 17:00 – ca. 19:00 Uhr, Prof. Dr. Güner Hauska, OAG und Hartmut Schmid, Gebietsbetreuer Donautal; Treffpunkt: Regensburg-Schwabelweis, Kreuzung Fleischmannstraße/Schwabelweiser Donauufer, Festes Schuhwerk, Fernglas*

## 11 Räuchern von Haus und Hof

Räuchern hat eine alte Tradition und gibt es in allen Kulturen. Geräuchert wird traditionell zu Jahreskreisfesten, Ritualen, energetischen Reinigungen uvm. Ein sehr intensives Seminar zum Thema „Räuchern“ und „energetisches Reinigen“ von Häusern. Auch „energetischer Schutz“ ist ein wichtiger Seminarinhalt.

*Samstag 26.05. 10:00 – 18:00 Uhr, Sonja Hahn, Heilpraktikerin, Seminarort: Regenstauf, Straßäcker 6, Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder www.heilpraktiker-regenstauf.de*

*Kosten: 99,- €, inkl. sehr ausführlichem Script und Räucher Mischung*

## 12 Im Weinberg des Herrn

Ganz im Zeichen des Weines steht ein Sonntagsspaziergang zu den Kirchen Mariä Himmelfahrt in Bach und St. Bartholomäus. Dort spielt die Muttergottes Mariä als Hauptpatronin der Winzer nicht nur im Wonnemonat Mai die Hauptrolle. Im Anschluss Besuch der Maiandacht im Freigelände des BaierWeinMuseums.

*Sonntag, 27.05., 15:00-17:30 Uhr, Renate Möllmann, Gästeführerin*
*Treffpunkt: Bach a. d. Donau, Parkplatz am BaierWeinMuseum*
*Anmeldung: KEB Regensburg-Land 0941-5972258 bzw. direkt bei der Referentin: 0941-44806848; Kosten: Führung 5,00 €, Kinder bis 12 Jahre frei; Teilnahme an Maiandacht kostenlos.*

## 13 Anleitung zum Wünschelrutengehen in Frauenzell

Den Teilnehmern wird die Technik deserspürens von Wasseradern, Erdmagnetfeldern und Kraftlinien nähergebracht. Sollten Sie wieder erwarten das Muten mit der Rute nicht erlernen, so werden Sie trotzdem mit vielen neuen Erkenntnissen nach Hause gehen.

*Keine Vorkenntnisse erforderlich. Wünschelrute wird gestellt. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen. Samstag 2. Juni, 14:00 Uhr, Dauer ca. 5 Stunden, Alfons Iglhaut und Nili Pezeshki ; Treffpunkt: vor der Kirche in Frauenzell*
*Anmeldung unbedingt erforderlich unter 0177 32 88 213, begrenzte Teilnehmerzahl*
*Unkostenbeitrag: Erwachsener: 20 €; Weitere Termine auf Anfrage*

## 14 Steinzeugen am Kirnberg

Wanderung zum Kirnberg, zwischen Formühle und Süßenbach gelegen. Nach Besichtigung der im 12. Jahrhundert erbauten St. Ägidiuskirche in Schönfeld, führt die Wanderung zu dem Ort, wo 1947 die Steine für Reparaturen an der Kirche geholt wurden. Zu sehen sind auch Zerstörungen durch die Steinhauer, Menhire und verschieden geformte Schalensteine. Dies sind Steinzeugen aus der mehr als 9000 Jahre dauernden Zeit der Megalithkultur. Über den ehemaligen Kohlenmeiler geht’s zurück nach Schönfeld.

*Sonntag, 3. Juni, 14:00 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden*
*Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger, Treffpunkt: bei der Kirche in Schönfeld, Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei, Festes Schuhwerk erforderlich*

## 15 Achtsamkeitstraining in der Natur

Einfache körperorientierte Übungen bringen uns wieder zu uns selbst. Wir lernen uns besser zu spüren und wahr zu nehmen, die ständige Gedankenflut auszublenden und zu zentrieren. Die Übungen sind einfach in den Alltag zu integrieren und jederzeit anwendbar und können auch mit körperlichen Einschränkungen durchgeführt werden. Körperliche oder sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

*Dienstag 05. Juni, 9:30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Treffpunkt: Wolfsegg, Sportplatz SpVgg*
*Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801, kostenloser Schnuppertermin*

## 16 Kräuterwanderung zur Walhalla

Die imposante Walhalla hoch über dem Donautal kennt jeder; die Wege, die zu ihr führen auch. Aber wer hat schon einmal die vielen Pflanzen beachtet, die die Wege hinauf zur Walhalla zieren? Zum Ende der Wanderung besuchen wir den Chinesischen Turm.

*Mittwoch, 06. Juni, 18:30 bis ca. 20.30 Uhr Ernestine Kastenmeier, Burgen- und Kräuterführerin; Treffpunkt: Parkplatz Fürstengarten, Donaustauf, Maxstraße*
*Keine Anmeldung erforderlich, Unkostenbeitrag: Erwachsener: 8,00 € Kind: frei inklusive Eintritt in den Chinesischen Turm sowie einer Stärkung*
*Festes Schuhwerk ist ratsam*

## 17 Heilpflanzen und essbare Kräuter im Frühsommer

Wir werden jeweils jahreszeitlich angepasst, klassische Heilpflanzen und essbare Pflanzen besprechen, die uns begegnen. Außerdem wird auch das „Räuchern“ mit den heimischen Kräutern, Mythologie und Brauchtum Thema der Führung sein.

*Sonntag 10. Juni, 10:00 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regenstauf, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder www.heilpraktiker-regenstauf.de*
*Kosten: 18,- inkl. ausführlichem Script; Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung.*

## 18 Rosenblütenzauber & Co.

Erfahren Sie, was man alles aus Rosen zaubern kann und deren Heilkräfte. Gemeinsam werden viele verschiedene Produkte, wie Nahrungsmittel, Creme, usw. aus Rosenblüten hergestellt.

*Samstag, 16. Juni, 16.00 Uhr, Dauer ca. 3 Std., Barbara Königsberger, TEH Praktikerin, Hainsacker, Kellerweg 4a. Anmeldung unter 0177 7062150. Kurgebühr 30 Euro zzgl. Materialkosten.*

## 19 Kettensägenkurs für Frauen

Sie lernen den sicheren Umgang und Handhabung mit der Kettensäge. Weiter üben wir den sicheren Start. Außerdem gibt es einen Überblick über Technik und Schärfen der Kette.

*Achtung: Die Teilnahme erfordert eine Schutzausrüstung (Sicherheitsschuhe, Schnittschutzhose, Helm u. Gehörschutz). Bitte mitbringen. Wer eine Säge hat, Benzin oder Elektro, ebenfalls mitbringen.*

*Samstag, 16. Juni, 13:00 – 16:00 Uhr, Helmut Ohlschmid, Kirnberg 3, Wörth a.d. Donau, Anmeldung und Informationen unter: 09482 1583 oder 0179 / 5025239*
*Kosten: 50 € Mindestalter: 18 Jahre*

## 20 Amphibien in der Stadt Regensburg

Vortrag im Rahmen des Citizen-Science-Projektes des Naturkundemuseums Ostbayern.

*Mittwoch, 20. Juni 19:30 Uhr, Naturkundemuseum Ostbayern, Am Prebrunnrot 4, Regensburg; Gebietsbetreuer Hartmut Schmid, in Verbindung zur Sonderausstellung und zum Citizen-Science-Projekt „Amphibien in der Stadt Regensburg*

## 21 Johanniskraut & Co

Bei einer Kräuterwanderung lernen Sie viele Kräuter kennen und erfahren über deren Wirkung. Wir sammeln Kräuter wie das Johanniskraut und stellen im Anschluß eine Johanniskrautsalbe und ein Johanniskrautöl her.

*Unsere kleine Wiesenapotheke. Freitag, 22. Juni, 17:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., Hannelore Franke, Treffpunkt. Tegernheim, Spessartstr. 5 , Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026*
*Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten*

## 22 Natur am Rand der Großstadt: Radtour

Die Donau und ihre Altwasser am östlichen Stadtrand von Regensburg, Am Rand der Großstadt gibt es noch ein bisschen wilde Natur. Wir beschäftigen uns mit Tieren, Pflanzen, der Vegetation, der Landschaftsgeschichte, den vielfältigen Nutzungen und ihren Auswirkungen auf die Natur.

*Radtour auf Rad- und Feldwegen, Länge: 14 km*
*Freitag, 22. Juni, 17:00 - ca. 19:30 Uhr, Gebietsbetreuer Donautal Hartmut Schmid*
*Treffpunkt: Kreuzung Schwabelweiser Weg/Vilsstraße, Fernglas, geländegängige Schuhe und Kleidung*

## 23 Mittsommerwanderung – Artenvielfalt im Himmeltal

Eine leichte Wanderung zu verschiedenen Lebensräumen im Himmeltal. Wir bewundern und bestimmen Pflanzen und Tiere in einer besonders vielfältigen Kulturlandschaft und genießen die Fülle des Lebens in der Zeit der Sommer-sonnwende.

*Veranstalter: Freundeskreis des ehemaligen Benediktinerklosters Frauenzell und Gemeinde Brennbreg, Führung: Franz X. Löffl, Sonntag, 1. Juli, 18 Uhr, Dauer ca.2 Stunden*
*Keine Anmeldung, kostenfrei, Treffpunkt: Kirche in Frauenzell*

## 24 Kleine Einführung in die Lehre der Geomantie

Geomantie ist die Lehre von den Ordnungsprinzipien der Natur und vom Umgang mit der unsichtbaren Umwelt. Die Teilnehmer müssen bereits einen Wünschelrutenkurs besucht haben. Der theoretische Teil beinhaltet u. a. das Erkennen underspüren von Kraftlinien und geomantischen Linien und der Energie des Ortes. Im praktischen Teil wird eine Kirche vor Ort erläutert.

*Samstag 7. Juli, 9:30 bis 16:00 oder 17:00 Uhr, Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger und Nili Pezeshki, Anmeldung erforderlich unter 0177 / 32 88 213*
*Unkostenbeitrag: Erwachsener: 25 €, Mittagessen auf Wunsch in einer Gaststätte*
*Treffpunkt: Information beim Referenten*

## 25 Gut schlafen mit Kräutern

Wir lernen auf einer Exkursion auf der Wiese und im Kräutergarten die Kräuter kennen, die uns helfen zu entspannen und einzuschlafen. Wir stellen für jede Teilnehmerin/Teilnehmer einen eigenen Kräuter-Schlaf-Tee zusammen zum Mitnehmen.

*Unsere kleine Wiesenapotheke mit Hannelore Franke, Freitag, 13. Juli, 17:30 Uhr. Dauer: ca. 2 Std., Treffpunkt. Tegernheim, Spessartstr. 5, Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026, Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten*

## 26 Achtsamkeitstraining in der Natur

Einfache körperorientierte Übungen bringen uns wieder zu uns selbst. Wir lernen uns wieder besser zu spüren und wahr zu nehmen, die ständige Gedankenflut auszublenden und zu zentrieren. Die Übungen sind einfach in den Alltag zu integrieren und können auch mit körperlichen Einschränkungen durchgeführt werden. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

*Dienstag 17.07., 19:00 – ca. 20:30 Uhr, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Treffpunkt: 93195 Wolfsegg, Parkplatz Taferlbuche, Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder www.heilpraktiker-regenstauf.de, Kosten: 10,-€*

## 27 Salbe, Creme & Co

Erfahren Sie den Unterschied von Salbe & Creme. Lernen Sie, wie Sie ganz einfach Ihre eigene Creme rühren und ihrem Körper durch die richtigen Heilpflanzen etwas Gutes tun.

*Samstag, 21.07., 13.00 – ca. 16:00 Uhr, Barbara Königsberger, TEH Praktikerin, Hainsacker, Kellerweg 4a. Anmeldung unter 0177 7062150, Kurgebühr 30 € zzgl. Material*

### Anleitung zum Wünschelrutengehen

Den Teilnehmern wird die Technik deserspürens von Wasseradern, Erdmagnetfeldern und Kraftlinien nähergebracht. Sollten Sie wieder erwarten das Muten mit der Rute nicht erlernen, so werden Sie trotzdem mit vielen neuen Erkenntnissen nach Hause gehen.

*Keine Vorkenntnisse erforderlich. Wünschelrute wird gestellt. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen. Samstag 22. Juli, 9:30 – ca. 13:30 Uhr. Weitere Termine auf Anfrage. Alfons Iglhaut, Wünschelrutengänger und Josef Sulzenbacher*
*Anmeldung unbedingt erforderlich unter 0177 32 88 213, begrenzte Teilnehmerzahl*
*Unkostenbeitrag: Erwachsener: 20 €, Treffpunkt: Kapelle in Aumbach*

### Kräuterwanderung im Hochsommer

Wir werden jeweils jahreszeitlich angepasst, klassische Heilpflanzen und essbare Pflanzen besprechen, die uns begegnen. Außerdem wird auch das „Räuchern“ mit den heimischen Kräutern, Mythologie und Brauchtum Thema der Führung sein.

*Sonntag 22.07. 10:00 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden, Sonja Hahn - Heilpraktikerin, Seminarort: Umkreis Regenstauf. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, bitte feste Schuhe und Wetter angepasste Kleidung anziehen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt! Anmeldung erforderlich unter 09402/ 7899801 oder www.heilpraktiker-regenstauf.de, Kosten: 18,- inkl. ausführlichem Script*

## 30 Hautpflegende Kräuter - Körperpflege.

Im Kräutergarten lernen Sie Kräuter kennen, die für die Kosmetik und Körperpflege seit alters her genutzt werden. Im Anschluß stellen wir zusammen eine Feuchtigkeitscreme, Deo usw. her. Jede Teilnehmerin nimmt Ihre Produkte mit nach Hause.

*Unsere kleine Wiesenapotheke mit Hannelore Franke, Freitag, 3. August, 17:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std., Treffpunkt. Tegernheim, Spessartstr. 5, Anmeldung unter 09403/968778 oder 0171/9401026, Kosten: 15 € zuzüglich Materialkosten*

## 31 Ferienwanderung mit Weizgeschichten

Über die sommerlichen Felder und Wiesen wandern wir von Altenthann nach Schönfeld zur Besichtigung der im 12. Jahrhundert erbauten geheimnisvollen St.-Ägidius-Kirche. Unterwegs hören wir Weizgeschichten.

*Mittwoch, 08. August, 17:30 – ca. 20:00 Uhr, E. Kastenmeier, Kräuter- und Kirchenführerin, Keine Anmeldung erforderlich, Unkostenbeitrag: Erwachsener: 7,00 €, Kind: frei, Treffpunkt: Parkplatz beim Heimatmuseum Altenthann, Vorwaldstraße 22*
*Für Kinder geeignet; festes Schuhwerk ist ratsam*