

### **Samstag, den 21.05.11, 7.00 - 9.00 Uhr**

Hilchenbach-Lützel, Treff: Wanderparkplatz Giller am Jugendwaldheim.

#### **„Vogelwelt entlang des Rothaarsteiges“**

Vogelstimmenwanderung im Rahmen der Aktion „der Wandertag“ des Internationalen Jahres der Wälder Bundesamt für Naturschutz.- Bitte ein Fernglas mitbringen. Biologische Station (M. Frede, N.N.).

**Unentgeltliche Veranstaltung. Bitte Fernglas mitbringen.**

Wer kein Spätaufsteher ist und sich zudem für die heimische Vogelwelt interessiert, hat die Möglichkeit, auf dieser geführten Vogelstimmenwanderung die Gesänge und Rufe heimischer Vogelarten kennen zu lernen.

### **Samstag, den 21.05.11 15.00 - 17.00 Uhr**

Bad Laasphe-Heiligenborn, Treff: am Friedhof

#### **„Meditativer Waldspaziergang zur Ilsequelle“**

mit dem Regionalforstamt Siegen-Wittgenstein und Dipl. Biol. Ursula Siebel.

**Teilnahmeentgelt: 12,00 Euro. Anmeldung erforderlich (02737/3309 oder 0160/6803455).**

Wir werden uns auf einen geruhsamen Spaziergang durch den Wald bei Heiligenborn begeben. Ich möchte Ihnen ein tieferes Erleben der Natur nahe bringen, Sie anregen, auf die Geräusche und Gerüche des Waldes zu achten. Spüren Sie den Waldboden unter den Füßen und den Wind und die Sonne auf Ihrer Haut. Nehmen Sie wahr, wie das Leben im Frühling erwacht, wie das frische Laub in der Sonne

leuchtet. Kurze Meditationen öffnen Sie für tiefere Empfindungen. An der Ilsequelle können Sie das köstliche Quellwasser kosten und vielleicht eine Flasche davon mit nach Hause nehmen. Unterlage zum Sitzen und ggf. Trinkgefäß mitbringen!

**Sonntag, den 22.05.11, 14.00 - 17.00 Uhr**

**Erndtebrück, Treff: Wanderparkplatz Elberndorf zwischen Erndtebrück und Zinse**

### **„Schafgarbe, Thymian und Fingerhut“**

„Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken“ Paracelsius (1493-1541). Geführte Wanderung mit Erläuterung zu heimischen Heilkräutern. NABU und Waldland Hohenroth (M. Düben).

**Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Anmeldung erforderlich: 02751 / 5512. Teilnahmeentgelt: 5,00 Euro, NABU-Mitglieder 2,50 Euro.**

Auch bei uns wachsen viele Heilkräuter, deren Wirkungen unseren Großeltern noch gut bekannt waren. Obwohl das Interesse an Naturheilkräutern wieder stark zugenommen hat, geht das Wissen um ihre Anwendungsmöglichkeiten langsam verloren.

Bei einer gemütlichen Wanderung durch das reizvolle Elberndorfer Bachtal werden wir eine ganze Reihe von Wildpflanzen kennen lernen und etwas über deren Heilwirkung, Anwendung und Geschichte erfahren.