

JUNI

Monat der Bergwiesenblüte

Der Erlebnismonat rund um Winterbergs Bergwiesen



MIT DEN TIEREN DES
BERGBAUERNHOFES
AUF TUCHFÜHLUNG

EINTAUCHEN IN DIE
WELT DER VOLKSHEIL-
KUNDE

GENUSS-URLAUBS-
WOCHE "BLÜHENDE
BERGWIESEN"

ERSTES
WINTERBERGER
MITTSOMMERFEST



Vorwort

Liebe Gäste, liebe Sauerländer!

Manchmal braucht's einen Hinweis, im Naheliegenden das Besondere zu entdecken. Wer sich darauf einlässt, sich von Kennern mitnehmen, von Genuss-Profis verführen lässt, kann in Sauerlands Bergwiesen eine ungeahnte neue Welt erleben. Im Juni streift sich die einzigartige Landschaft in den Hochlagen ihr duftiges, buntgetupftes Sommerkleid über.

Wie wärs also mal mit einer GPS-Schnitzeljagd in blühenden Wiesen, einem Rendezvous mit dem Lila-Gold-Feuerfalter, sanftem Yoga in frischer Bergluft, einem leckeren Menü mit Veilchenblüten, Entspannen in der Heu-Banja oder einem fröhlichen Mittsommerfest am längsten Tag des Jahres?

Wir wünschen Ihnen Genuss pur.

Dr. Axel M. Schulte

Projektleiter LIFE Bergwiesen bei Winterberg

Projekträger

Naturschutzzentrum
- Biologische Station -
Hochsauerlandkreis e.V.



St. Vitus-Schützenstr. 1
57392 Schmallenberg- Bödefeld
Tel.: 02977-1524
www.bergwiesen-winterberg.de



In Kooperation mit der Winterberg
Touristik und Wirtschaft GmbH

Ferienwelt
WINTERBERG

 Am Kurpark 4
59955 Winterberg
Tel.: 02981-92500

Öffnungszeiten:

| | |
|------------|-------------------|
| Montag | 09:00 - 17:00 Uhr |
| Dienstag | 09:00 - 17:00 Uhr |
| Mittwoch | 09:00 - 17:00 Uhr |
| Donnerstag | 09:00 - 17:00 Uhr |
| Freitag | 09:00 - 17:30 Uhr |
| Samstag | 09:00 - 14:00 Uhr |
| Sonntag | 09:00 - 14:00 Uhr |

nur an verkaufsoffenen Sonntagen



Bunt blühende Wiesen

... waren früher eine Selbstverständlichkeit

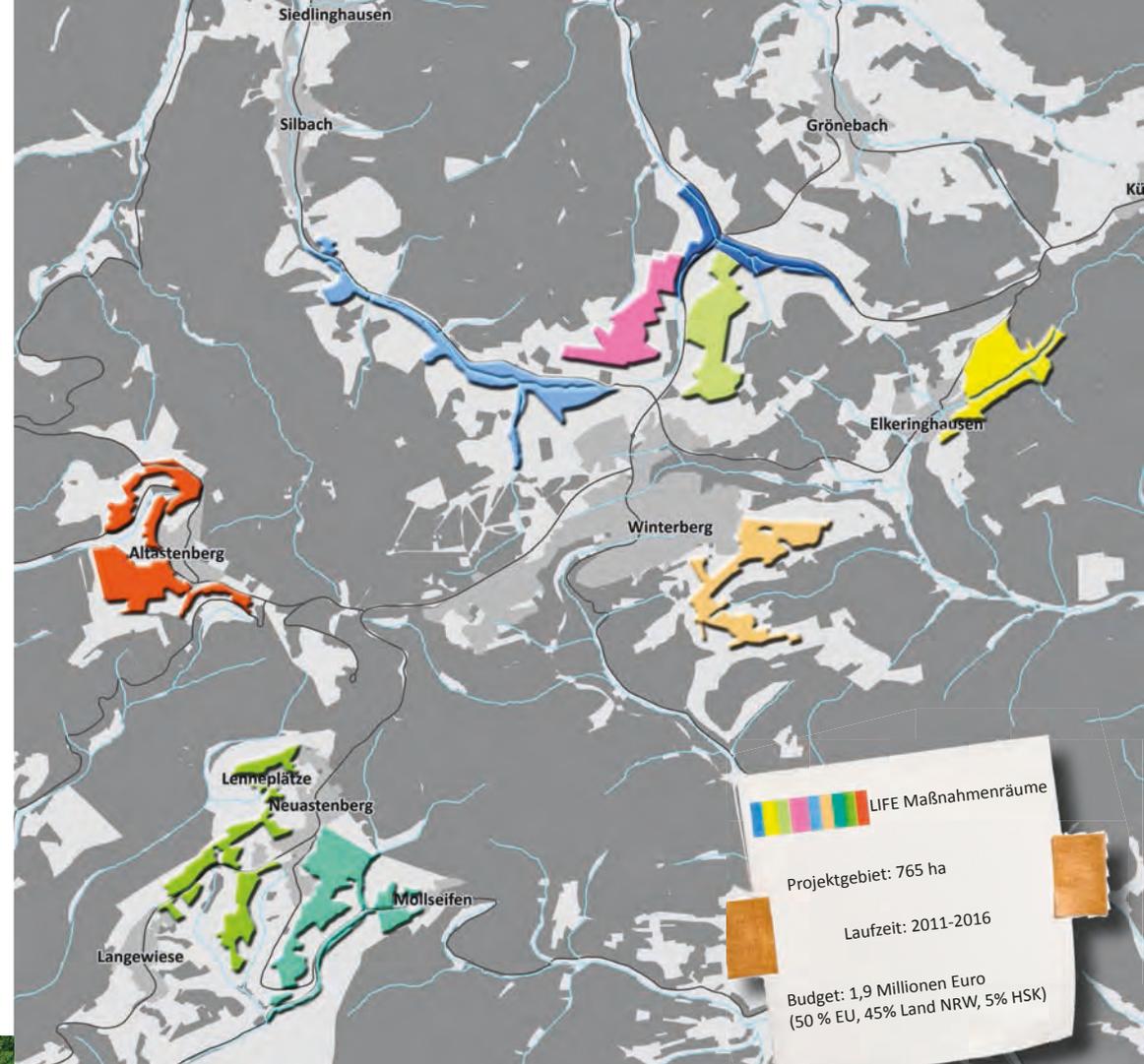
Über Jahrhunderte entstanden sie ganz nebenbei überall dort, wo man Heu machte. Die späte Mahd ließ Gräsern und Kräutern Zeit zum Blühen und zum Reifen der Samen. Die Wiesen konnten sich durch das Aussamen selbst erhalten. Eine große Pflanzenvielfalt bot Schmetterlingen, Heuschrecken, Vögeln, Mäusen und vielen anderen Kleintieren einen Lebensraum. Ein langfristiges Gleichgewicht zwischen menschlicher Nutzung und Artenreichtum der Natur entstand.

... schon Relikt einer historischen Kulturlandschaft?

Mit dem Wandel in der Landwirtschaft sind die artenreichen Wiesen heute stark gefährdet. Rinder werden kaum noch mit Heu gefüttert, sondern mit Silage. An die Stelle vielfältig-bunter Wiesen treten sterile Silowiesen. Stark gedüngt und bis zu viermal im Jahr gemäht, beherrscht von wenigen Grasarten und Löwenzahn. Mit der Aufgabe der traditionellen Heuwirtschaft verschwinden die blumenbunten Wiesen.

... Charakterstück des Sauerlands

Die Bergwiesen sind vom Artenschwund noch mehr betroffen als die Wiesen der tieferen Lagen. Sie sind nicht nur an die Heuwirtschaft gebunden, sondern zusätzlich an ein spezielles Bergklima. Nur in den kühl-feuchten Hochlagen stellen sich die charakteristischen Pflanzengesellschaften mit Wald-Storchschnabel, Schwarzer Teufelskralle, Goldhafer und Weichem Pippau ein und bieten dazu metallisch glänzenden Schmetterlingen wie dem Dukatenfalter, dem Lila-Gold-Feuerfalter und dem Grünwidderchen eine Heimat. In Nordrhein-Westfalen sind neben Vorkommen in der Eifel nur im Rothaargebirge, vor allem um Winterberg, bedeutsame Bergwiesen-Komplexe zu finden. Die bunten Wiesen sind das attraktive Gesicht der Berglandschaft und eine Chance für den Tourismus im Sauerland.



... Naturschutz für Europa

Der drastische Rückgang der Bergwiesen ließ die Europäische Union spezielle Schutzgebiete für den Erhalt der artenreichen Wiesen ausweisen. Das FFH-Gebiet „Bergwiesen bei Winterberg“ ist ein solches Wiesen-Schutzgebiet. Zusammen mit anderen FFH-Gebieten ist es Teil des europaweiten Schutzgebietsnetzes NATURA 2000. Mit dem Instrument LIFE-Natur fördert die EU Entwicklungsmaßnahmen in diesen Schutzgebieten.



Naturschutzzentrum
- Biologische Station -
Hochsauerlandkreis e.V.





Bergwiesenausstellung Altastenberg

Im Bergwiesenzentrum in Altastenberg präsentiert sich ab Mai 2016 die Ausstellung des LIFE Projekts Bergwiesen bei Winterberg.

Blühend bunt und voller Leben, echt Sauerland – das sind die Bergwiesen rund um Winterberg. Aber was sind Borstgrasrasen und Saftsauger? Warum findet hier Leben am Limit und doch so artenreich statt? Die Ausstellung des LIFE Projekts Bergwiesen bei Winterberg lädt ein, die Welt der Bergwiesen zu entdecken und lüftet so manches Geheimnis. Sie kommt bunt daher, unterstreicht mit farbenprächtigen Bildern, wie attraktiv, vielfältig und schützenswert die montanen Grünland-Lebensräume im Hochsauerland sind, verschweigt aber auch nicht, dass für eine nachhaltige Sicherung dieser Lebensräume noch längst nicht alle Probleme gelöst sind.

Die Ausstellung ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet.



01., 08., 15. und 29. Juni 2016
Bergwiesen-Wanderung

09:30-13:00Uhr

Geführte Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Bergwiesen bei Winterberg“ am Dumel, einer ca. 720 Meter hohen Erhebung nahe Winterberg. Thema sind vor allem die Heuwirtschaft und der Strukturwandel, der sich seit den letzten 50 Jahren in der Landwirtschaft vollzieht und seine Auswirkung auf die Landschaft. Von den bunt blühenden Bergwiesen Winterbergs bis zu den einseitig grünen Silowiesen in Grönebach.

Treffpunkt: Tourist-Information
Winterberg, Am Kurpark 4, Winterberg
Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk
Kosten mit SauerlandCard 6,00 €,
ohne SauerlandCard 7,50 €

ULRICH LANGE ist Wanderführer und Bergwiesen-Netzwerker. Er ist mit der Landwirtschaft groß geworden und kennt die harte Arbeit, die zum Beispiel bei der Heuernte anfällt. Ganz traditionell wurde diese Arbeit damals mit der Hand und ganz ohne Maschinen verrichtet.



VERKEHRSVEREIN ALTASTENBERG

Das Team des Verkehrsvereins Altastenberg bietet ein umfassendes Informationsangebot und steht Ihnen mit freundlichem Rat und ganz individuellen Empfehlungen zur Seite.



Renuweg 23
59955 Winterberg
www.altastenberg.de
Email: info@altastenberg.de

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag 10:00 – 12:00 Uhr
Montag u. Freitag 14:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch geschlossen



11. Juni 2016 Erlebnis Bauernhoftiere

10:00-13:30 Uhr

Ihr schlüpft in die Rolle des Bauern oder der Bäuerin und lernt bei der Hofexpedition die Bauernhoftiere kennen. Es gibt viele verschiedene Tätigkeiten auf dem Hof und Ihr geht alle gemeinsam ans Werk: Füttern, Pflegen und Versorgen der Tiere u.a.

Programmablauf:

10:00 Uhr bis ca. 12:30 Uhr Bauernhoftiere

Anders sein ist normal!

Was brauchen die Tiere, um sich wohlfühlen und gesund zu sein.

12:30 Uhr bis ca. 13:00 Uhr/13:30 Uhr Abschluss gemeinsames Mittagessen

Regionale Wurst im Brötchen, Steinofenbrot mit Heu-Butter, Möhren-/Gurkensticks mit selbstgemachtem Kräuterquark. Bei gutem Wetter vespere wir auf dem Hof oder im Garten, bei schlechtem Wetter verlagern wir das Mittagessen in den alten Melkstand.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip) und festes Schuhwerk
Treffpunkt: Hof Trambach 2, Hallenberg
Keine Altersbeschränkung
Gruppengröße: bis 20 Personen
Kosten: 10 € pro Kind,
Geschwisterkind 6 €, Familien 20 €, Mittagessen 4,50 € pro Person

MARION SPIES ist zertifizierte Bauernhofpädagogin. Seit 27 Jahren lebt sie mit ihrem Mann und den beiden erwachsenen Söhnen auf dem einsamen Hof in Trambach, der inmitten einer idyllischen Bergwiesenkulisse liegt.

Hof Trambach 2
59969 Hallenberg
Tel.: 02984-8672
www.fewo-spies.de



18. Juni 2016 Abenteuer Bergwiese

10:00-13:30 Uhr

Ihr seid als Naturdetektive auf der Bergwiese unterwegs. Dort gibt es viel zu entdecken, denn die Wiese ist mehr als nur Gras und grün.

Programmablauf:

10:00 Uhr bis ca. 12:30 Uhr Abenteuer Bergwiese

12:30 Uhr bis ca. 13:00 Uhr/13:30 Uhr Abschluss gemeinsames Mittagessen

Regionale Wurst im Brötchen, Steinofenbrot mit Heu-Butter, Möhren-/Gurkensticks mit selbstgemachtem Kräuterquark. Bei gutem Wetter vespere wir auf dem Hof oder im Garten, bei schlechtem Wetter verlagern wir das Mittagessen in den alten Melkstand.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip) und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Hof Trambach 2, Hallenberg

Keine Altersbeschränkung

Gruppengröße: bis 20 Personen

Kosten: 10 € pro Kind, Geschwisterkind 6 €, Familien 20 €, Mittagessen 4,50 € pro Person



12. Juni 2016

ab 11:00 Uhr

Bergwiesenfest an der Schwedenhütte Altastenberg

Mit einem bunten Programm begrüßen wir Sie zum Abschlussfest des LIFE Projekts Bergwiesen bei Winterberg. Nach sechs ereignisreichen Jahren wollen wir gemeinsam mit Ihnen einen Blick auf das Erreichte werfen und auf kurzen Exkursionen die Schönheit der Bergwiesen auf uns wirken lassen. Zu Gast wird auch Horst Becker sein, der Parlamentarische Staatssekretär des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen. Neben vielen Angeboten für Groß & Klein und Jung & Alt ist auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

ab 12:00 Uhr WiesenWonne Mitmach-Markt

Erleben Sie die Vielfalt der Bergwiesen hautnah. Auf geführten Spaziergängen erklärt Bettina Gräf die Besonderheiten der Bergwiesen, wie sind sie entstanden, was wirft sie aus der Bahn und was können wir zu ihrem Schutz beitragen? Probieren Sie leckere Heusuppe oder finden Sie zu innerer Ruhe mit Bergwiesen-Yoga. Kinder und Familien können beim Nature-Caching die Bergwiese interaktiv erkunden oder ihre erste Bergwiesen-Mode-Kollektion in der Werkstatt der Schmetterlinge entwerfen.

17:00 Uhr Bergwiesen-Kino

Uraufführung des Kurzfilms zum LIFE Projekt Bergwiesen bei Winterberg mit Bergwiesen-Popcorn vom Lagerfeuer



Kräuterstempel

aus Bergwiesen-Heilkräutern und Blumen entsteht ein Kräuterstempel. Barbara Lütteken zeigt und erklärt wie Sie ihn bei der Kräuterstempel-Massage einsetzen können.

Nature-Caching

in kleinen Gruppen gehen Sie mit einem GPS-Gerät auf Erkundungstour durch die Bergwiesen. Es warten verschiedene Erlebnisstationen und zu guter Letzt gilt es den Bergwiesen-Schatz zu heben.

Werkstatt der Schmetterlinge

sei kreativ und entwirf Dein eigenes Bergwiesen-T-Shirt oder eine schicke Schmetterlingstasche. (Kleidung zum Bemalen bitte mitbringen)

Bergwiesen-Yoga

etwas Abseits vom Gétümmel können Sie mit Esther Westpfahl beim Bergwiesen-Yoga in sich gehen und die Kraft der Bergwiesen genießen.

WiesenWonne-Produkte

die Bergwiesen bieten nicht nur eine tolle Kulisse für vielerlei Aktivitäten, sie sind auch Grundlage für verschiedenste Produkte, zum Beispiel für Bergwiesen-Honig oder das Heukissen „Duftikus“.

DIE SCHWEDENHÜTTE ALTASTENBERG

erreichen Sie, wenn Sie vom zentralen Parkplatz Altastenberg (Historischer Pfad 1) ca. 5 Minuten in Richtung Zubringer Rothaarsteig Nordenau gehen.

Bernd Voss

Historischer Pfad 5

59955 Winterberg - Altastenberg



14. und 21. Juni 2016
Bergwiesen-Yoga

18:00-20:00 Uhr

Erleben Sie Yoga in den Bergwiesen von Altastenberg!
Einfache und sanfte Körper-Übungen sind geeignet, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und zu einer tiefen Entspannung zu verhelfen. Das Besondere des Bergwiesen-Yogas ist die frische Luft und die sinnliche Wahrnehmung der Natur. Seit 2014 treffen sich Naturfreunde und Yoga-Begeisterte auf den Bergwiesen bei Altastenberg über die Sommermonate, um gemeinsam Yoga mit allen Sinnen zu üben. Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, gelingt hier mitten in der Natur besonders gut. Das Bergwiesen-Yoga beginnt mit Übungen an der Kapelle (je nach Wetter eine halbe Stunde bis eine Stunde) und endet mit einem Achtsamkeits-Spaziergang in die Bergwiesen. Vorerfahrung im Yoga ist nicht erforderlich! Jeder übt und bewegt sich so, wie es ihm gut tut. Weitere Termine (jeden Dienstag von 24. Mai bis 09. August) auf www.bergwiesen-winterberg.de

Treffpunkt:
Kapelle am Sportplatz in Altastenberg
Mitzubringen:

- wetterfeste, warme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, ggf. zusätzliche, warme Jacke zum Überziehen (in Altastenberg ist es oft 2 Jacken kälter!)
- Turnschuhe oder Wanderschuhe
- ggf. Isomatte, Yogamatte oder Wolldecke

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

ESTHER WESTPFAHL (YOGA) ist Sport-, Gymnastik- und Yogalehrerin. 2014 entstand die Idee, Yoga draussen auf den herrlichen Bergwiesen anzubieten. „Die Verbindung mit dem Achtsamkeitsspaziergang und den spannenden Erklärungen über die Bergwiesen ist einfach genial“.

BETTINA GRÄF (ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG) ist draußen zuhause und findet im Yoga wundervolle Entspannung von ihrem oft stressigen Berufsalltag am Schreibtisch. „Yoga in den Bergwiesen ist purer Genuß!“



WiesenWonne

Seit Anfang 2015 zeichnet das WiesenWonne-Siegel Produkte von und Angebote in den Bergwiesen aus. Es dient als Qualitätskennzeichen und wird von der Biologischen Station Hochsauerlandkreis e.V. vergeben. Es ist ein Symbol, dass die regionale Zugehörigkeit und Qualität des Produktes/ Angebotes hervorhebt.

WAS WIRD AUSGEZEICHNET?

Bergwiesen – Erlebnis

- Naturerlebnisangebote (geführte Touren...)
- Events (Bergwiesen-Erlebniswochen...)
- Aktivangebote (Nature-Cache, Bergwiesen-Yoga ...)

Bergwiesen – Vital

- Heuanwendungen im Wellnessbereich (Heu-Sauna, Heustempelmassage ...)
- Fachvorträge / Gesundheitstourismus
- Übernachten im Heu
- Naturkosmetik (Seifen, Cremes...)

Bergwiesen – Kulinarik

- Vermarktung regionaler Bergwiesenprodukte (Honig, Liköre, Heubrot ...)
- Einsatz von Bergwiesenkräutern in der Gastronomie

UND WO GIBTS DIE WIESENWONNE ANGEBOTE?

Mitarbeiter der Biologischen Station in Bödefeld sind die zentralen Ansprechpartner für Bergwiesen-Angebote und Produkte. Bei der Tourist-Information in Winterberg sind aktuell Heukissen erhältlich. Weitere Informationen zu den einzelnen Produkten, den Herstellern und Bezugsadressen finden Sie unter: www.bergwiesen-winterberg.de.

18. Juni 2016

19:30-22:30 Uhr

Vom Licht des Tages in den Schatten der Nacht

Sommersonnenwende auf dem Landschaftstherapiepfad „Goldener Pfad“

Landschaften können uns Kraft und Energie schenken. An diesem Tag mit dem fast höchsten Stand der Sonne im Jahr werden Sie unter Anleitung eines geschulten Landschafts-Coaches Ihre Sinneswahrnehmung stärken und mit Achtsamkeits-Übungen die Werte der Natur in aller Ruhe wahrnehmen. Die Schatten der Bäume werden allmählich länger. Gegen 21.30 Uhr beginnt der Übergang in die Blaue Stunde, den wir gemeinsam auf dem Landschaftsbalkon erleben.



Foto: Winterberg Touristik und Wirtschaft GmbH

Treffpunkt: Parkplatz Hochheidehütte,
Auffahrt: Auf der Knippe 100, Ortsmitte
Niedersfeld (Beschilderung „Hochheide“
folgen)

Anmeldung bei der Tourist-Information
Winterberg, 02981/92500 oder
info@winterberg.de

Kosten 10 € pro Person

JOCHEN BEREITER ist zertifizierter
Landschaftscoach. In der Ausbildung
sah er die Möglichkeit seine tiefe
Naturverbundenheit mit anderen
Menschen zu teilen. Die Natur und ihren
Facettenreichtum gemeinsam zu erleben
und eine „neue“ Achtsamkeit für unsere
Umwelt zu entwickeln ist ihm eine
Herzensangelegenheit.



19. Juni 2016

04:45-09:00 Uhr

Der „Goldene Pfad“ zum Sonnenaufgang

Eine etwas andere Führung (ca. 4 Stunden) zur Mitsommernacht auf dem „Goldenen Pfad“ auf der Niedersfelder Hochheide. Zu Beginn des Tages die morgendliche „Blaue Stunde“ und die aufgehende Sonne inmitten der stillen Natur begrüßen, das erste Dämmerlicht erspüren, das Farbenspiel der Wolken vor dem Sonnenaufgang erleben und dann die Sonne über dem Horizont aufgehen sehen. Licht und Schatten lassen den Wald in einem mystischen Licht erscheinen. Die Frühaufsteher werden mit Achtsamkeits-Übungen angeleitet, die Natur in aller Ruhe wahrzunehmen. Stationen sind u.a. der Clemensberg mit der Windharfe, die Hoppecke-Quelle und die Ruhebänke an den alten Fichten.

Treffpunkt: Parkplatz Hochheidehütte, Auffahrt: Auf der Knippe 100, Ortsmitte Niedersfeld (Beschilderung „Hochheide“ folgen)

Anmeldung bei Jochen Bereiter 0151-59035565 oder
jobereiter@naturgarten-olsberg.de

Kosten 10 € pro Person

Landschaftstherapie und Landschafts-Coaching - Was ist das eigentlich?

Begegnungen mit der Natur und Landschaftsformen können nicht nur entspannende, sondern regelrecht heilende Wirkung haben. Natur ist etwas Ursprüngliches und Beständiges in einer sich stetig wandelnden Welt. Sie verleiht ein Gefühl der Ruhe und Sicherheit, das sich in dem typischen Wohlgefühl äußert, das Naturliebhaber so gut kennen und schätzen. Doch Landschaftstherapie ist nicht einfach nur eine neue Art von Wellness in einer grünen Umgebung. Zwar sind die Wohlfühleffekte von besonderer Bedeutung, doch Landschaftstherapie ist mehr.

Sie steht für eine ganzheitliche Anleitung zum erfüllten Leben.

Landschaftstherapeutische Landschaften und Orte wie der „Goldene Pfad“ auf der Hochheide in Winterberg-Niedersfeld bieten Menschen die Chance, durch verschiedene Stationen die Natur wieder intensiver wahrzunehmen und eine lebendige Beziehung aufzubauen. Denn Landschaften sind wichtige Nahrung für die Seele und setzen Kraft frei, die unser Wohlbefinden und unsere innere Balance positiv beeinflusst. Landschaften begegnen uns absichtslos, daher liegt das besondere Erleben bei jedem Menschen selbst.

Allerdings können Landschafts-Coaches, wie sie in Winterberg ausgebildet wurden, als Begleiter für diese Prozesse dienen. Durch Impulse und unterschiedliche, teils meditative Übungen, kann die wohltuende Wirkung auf Seele, Körper und Geist erfahren werden.



Die Aufgabe der Landschafts-Coaches ist daher insbesondere:

- die Sensibilisierung der persönlichen Wahrnehmung für Außen und Innen
- das Hineinführen in die Würde und Schönheit von Landschaften
- die Förderung von ehrfurchtsvollen Begegnungen zwischen Mensch und Landschaft
- die Öffnung für Wirkungen der Landschaft auf Seele, Geist und Körper

TIPP: Goldener Pfad Niedersfeld:
www.winterberg.de/Wohlfuehlen/Entschleunigung/Der-Goldene-Pfad-Landschaftstherapie-auf-der-Hochheide-Niedersfeld

Fotos: Winterberg Touristik und Wirtschaft GmbH

Informationen zum
Landschaftstherapiepfad und den
Landschaftscoaches
Tourist- Information Winterberg
Am Kurpark 4
59955 Winterberg
Tel.: 02981-92500
www.winterberg.de





Ruhe und Gelassenheit mit Gleichgesinnten erleben. Wanderungen in die Stille durch Hochheide und Bergwiesen auf dem Kahlen Asten

Zeit zum Innehalten. Gemeinsam still werden. Das lange Wochenende bietet die Möglichkeit, sich aus dem eigenen Alltag, der oft antreibt und einfordert, zurückzuziehen und ohne Erwartungen auf die Stille zu lauschen, bis Ruhe einkehrt. Gerade in der Natur ist es leichter, in die Gedankenstille zu kommen und Details der Landschaft, die plötzlich ins Blickfeld gelangen, konzentriert und achtsam beobachtend wahrzunehmen.

Angeregt durch den begleitenden Landschaftscoach lassen sich in den Höhen des Sauerlands neue Beziehungen zur Natur knüpfen. So sind in die gemütlichen Wanderungen Übungen zur Naturmeditation, die zu mehr Balance, Wohlbefinden und Entspannung führen können, eingebaut. Unterwegs geht es darum, sich zu bewegen, ohne etwas finden zu wollen, sich zu öffnen für die Sprache der Landschaft. Um die heilenden Kräfte der Natur zu aktivieren, brauchen wir die Stille, damit sich nicht nur der Körper, sondern auch die Seele erholen kann. Einfach mal stehenbleiben, in die Landschaft horchen, das Rauschen des Windes hören, keinen Rasenmäher, kein Autogeräusch, auf alle Beschäftigungen verzichten, die von sich selbst ablenken und abwarten, was passiert. Zeit draußen haben zu dürfen und sich zu entschleunigen: das bietet die kurze Auszeit. Neben den Wanderungen stärkt das Rahmenprogramm wie Barfußpfad, Bergwiesen-Menü, Heu-Sauna oder Wildkräuterbestimmung die sinnliche Wahrnehmung. Wer will, kann seine Eindrücke mit den Mitgliedern der Gruppe teilen.



MICHAELA THIER ist Diplom-Pädagogin und zertifizierter Landschaftscoach. Aufgewachsen in ländlicher Umgebung ist die Natur ihr liebster Aufenthaltsort. Nach langjähriger Arbeit als Freizeit- und Medienpädagogin bietet ihr die in Winterberg erfolgte Ausbildung als Landschaftscoach die Möglichkeit, diese unverändert bestehende Passion anderen Mitmenschen näher zu bringen.



DO Anreise bis 16:30 Uhr
Begrüßung und Einführung bei einem
Willkommensgetränk
Erkundung des Geländes
Erste sinnliche Erfahrung auf dem 600 Meter
langen Barfußpfad Langewiese mit Blick in das
Lennetal

FR 06:45-07:15 Uhr Höhen-Wiesen-Yoga bei
Sonnenaufgang
08:30-10:00 Uhr Frühstück
10:30-14:30 Uhr Wanderung in die Stille auf der
Hochheide mit Einheiten zur Naturmeditation
und Informationen über das Naturschutzgebiet
Kahler Asten; Mittagssnack unterwegs

SA 08:30-10:00 Uhr Frühstück
10:30-14:30 Uhr Wanderung über den
Bergwiesenpfad Altastenberg mit Informationen
zum LIFE-Projekt „Bergwiesen bei Winterberg“.
In die Wanderung durch die Bergwiesenwelt
sind ruhige, meditative Übungen integriert;
Mittagssnack unterwegs

Bei Interesse:

Wildkräuter bestimmen und fürs Abendmenü
vorbereiten und/oder Heusauna
Abends Bergwiesenmenü

SO 08:30-10:00 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Abschied, Austausch und
Abschlussmeditation an der Lennequelle
12:30 Uhr Ende der Veranstaltung und Abreise

LEISTUNGEN

Unterkunft im Landhotel AstenRose ****
3 Übernachtungen mit Frühstück im EZ oder DZ
1 Begrüßungscocktail
1 Abendessen
1 Bergwiesenmenü
2 x Snack für die Wanderungen
Einführung mit Barfußpfadwanderung
Austausch und Abschlussmeditation an der
Lennequelle
2 geführte ca. 4-stündige Wanderungen in
die Stille mit Einheiten zur Naturmeditation
auf der Hochheide am Kahlen Asten und dem
Bergwiesenpfad, sowie Informationen zum LIFE
Projekt Bergwiesen bei Winterberg
Heuhupferl, Heusäckchen von den Bergwiesen
des Sauerlands

TERMINE

23.-26.6.2016, 01.-04.9.2016, 22.-25.9.2016
Anmeldeschluss: 14 Tage vor Veranstaltungs-
beginn, Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Kosten pro Person: 619 Euro

GASTGEBER UND BUCHUNG

AstenRose ****
Landhotel am Rothaarsteig
Astenberg 3
59955 Winterberg
Tel.: 02981-1878
www.astenrose.de



Ein  Angebot von



19. bis 26. Juni
Genuss-Urlaubswoche "Blühende Bergwiesen"
Landhotel ASTENROSE Exklusivprogramm

SO „Bergwiese und Gesundheit“

16 Uhr Begrüßungs-Prosecco mit Frühlingsblüten, Vortrag Barbara Lütteken

18 Uhr Vegetarisches Auftaktmenü „Schmecken Sie die Frische“

MO „Erlühende Natur auf dem Astenberg, hoch oben am Rothaarsteig“

Individuelle Wanderung

DI Bergwiesen bei Lenneplätze

14 Uhr Geführte Kräuterwanderung mit Barbara Lütteken

„Nachlese“ bei Kaffee und Kuchen

MI Relaxen in blühenden Bergwiesen

Genießen Sie den großen AstenRose-Garten mit Außensauna, Hängematte, Lounges....

Fußwellness pur: über Stock und Stein - Barfußpfad

Bergwiesen-Duftbad, Kräuterstempel- oder Velusjet-Massage hinzubuchbar

Frische Bergwiesen-Kräuter-Smoothies runden Ihren Wellness-Tag ab

DO NATUR-Kontrast - Genuss zu jeder Zeit

Minnesota-Winter: Lesung Autorin Elli Radinger

Bergwiesen-Sommer: Menü Küchenchef Thomas Grawinkel

FR Lassen Sie die Natur auf sich wirken

Herrliche Wanderrouten führen Sie mit unserer Wanderkarte an Traumorte



SA Bergwiesen-Mittsommerfest im Hapimag Resort Winterberg

Die astronomische Sommersonnenwende fällt auf die Nacht des 21. Juni, den Sommerbeginn. Wenn die Sonne senkrecht über dem Wendekreis steht, wird es nie richtig dunkel. Regelrecht magisch leuchten die Landschaften. Feiern zur Sommersonnenwende gehören zu den ältesten Brauchtümern vor allem in den skandinavischen Ländern und im Baltikum. 2016 auch auf den Bergwiesen in Winterberg! Warum also schlafen?

(Programm siehe „Erstes Hapimag Mittsommerfest“ auf nachfolgenden Seiten)

Kosten nicht in der Pauschale enthalten

Programmänderung vorbehalten.



Buchung: www.astenrose.de

7 Nächte ab 499 Euro/Person

3 Nächte ab 279 Euro/Person

TIPP: GOLDENER OKTOBER -

„Herbstgenuss Bergwiesen Lenneplätze“
vom 03.-09. Oktober 2016

Mehr Informationen www.astenrose.de

Landhotel Astenrose

Klein. Fein. Persönlich.

Das Landhotel für Individualisten.

WinterKälte. GlücksMomente.

TraumAusblicke. HerbstGold.

FrühlingsErwachen. SommerFrische.

Das alles können Sie genießen.

AstenRose ****

Landhotel am Rothaarsteig

Astenberg 3

59955 Winterberg

Tel.: 02981-1878

www.astenrose.de





21. Juni Kräuterwanderung mit Barbara Lütteken

14:00-16:00 Uhr

Wunderschöne Blüten, leuchtende Farben und der Duft der Wiesenkräuter machen die Bergwiesen zu einem Erlebnis besonderer Art. Auf einem Rundgang zeigt Ihnen Barbara Lütteken die Vielfalt der Pflanzen der sauerländer Bergwiesen. Dazu gibt es Informationen und Tipps zur Volksheilkunde, Geschichten und Anekdoten rund um die Pflanzenwelt. Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk.

Treffpunkt: Landhotel Astenrose,
Astenberg 3, Winterberg-Lenneplätze
Anmeldung unter 02981-1878
Kosten 5 € pro Person, Kinder kostenlos

19. Juni Bergwiese und Gesundheit

16:00-18:00 Uhr

Die Bergwiesen bereichern nicht nur die Schönheit und Vielfalt unserer Natur im Sauerland, sie zeigen uns auch die Vielfältigkeit der heimischen Kräuterwelt.

Für das tägliche Leben und vor allem die Gesundheit waren die heimischen Kräuter für unsere Vorfahren selbstverständlich. Und es lohnt sich auch heute, sich mit den „Wundern der Natur, der Kraft der Pflanzen“ zu beschäftigen. Lassen Sie sich in die Welt der Kräuter, Heil- und Gewürzpflanzen entführen.

Im Anschluss an den Vortrag fertigen wir gemeinsam einen Kräuterstempel für die eigene Massage aus heimischen Bergwiesenkräutern an.

Treffpunkt: Landhotel Astenrose,
Astenberg 3, Winterberg-Lenneplätze
Anmeldung unter 02981-1878
Kosten für Vortrag und Kräuterstempel
10 € pro Person

BARBARA LÜTTEKEN arbeitet seit 2003 als selbständige Kräuterpädagogin. Ihr Schwerpunkt sind die Vermittlung von Wissen zu Kräutern und Volksheilkunde auf Kräuterwanderungen.



Oberer Meisterstein 19
59955 Winterberg
www.kraeutergeheimnisse.de





Nature-Cache Als Naturforscher mit dem GPS Gerät unterwegs

Mit einfachen GPS-Empfängern und spannenden Fragebögen starten Einzelpersonen oder Gruppen bis zu 4 Personen auf eine Entdeckungstour durch Winterbergs Bergwiesenwelt. Bei der naturverträglichen Variante des klassischen Geocachings bewegen sich die „Naturforscher“ ausschließlich auf Wegen und Pfaden. Per Satellitenortung von einer zur nächsten Erlebnisstation geführt, sind dort spannende Fragen und Rätsel zu lösen. Dabei erfährt man Erstaunliches, Witziges und Unglaubliches zu Tieren, Pflanzen und zum Schutz der Bergwiesen. Wer klug forscht, kann sich mit den richtigen Antworten den Schlüssel zum „Naturschatz“ erarbeiten. Ein Entdeckerspaß nicht nur für Kinder!

ab 18. Mai jeden Mittwoch
Löwenzahn-Exkursion mit Barbara Lütteken

10:30-12:00 Uhr

Was ist Unkraut? Was ist Heilkraut? Was ist lecker? Wir schauen heute mal genauer hin! Währenddessen bereitet die Küche eine Brotzeit vor, die mit gesammelten Kräutern geschmacklich abgerundet wird. Dazu gibt es hausgemachte Kräuterlimonade. Anmeldung bis zum Vortag 18:00 Uhr beim Hapimag (Tel.: 02981-8080) Treffpunkt: Hapimag Resort Winterberg, Holtener Weg 21, Winterberg Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen Kosten Erwachsene 8 €, Kinder 4 € inkl. kleiner Verköstigung Am Mittwoch 08. Juni entfällt die Veranstaltung!



ROBERT TRAPPMANN arbeitet seit 1999 als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Biologischen Station Hochsauerlandkreis. Neben seinen Tätigkeiten als Schutzgebietsbetreuer macht er vegetationskundliche und ornithologische Bestandserfassungen und ist federführend für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Biologische Station HSK
St. Vitus-Schützenstr. 1
57392 Schmallenberg-Bödef.
www.biostation-hsk.de



21. Juni Nature-Cache
Als Naturforscher mit dem GPS Gerät unterwegs

Rund um das Höhendorf Neuastenberg gibt es sie noch - die artenreichen und blumenbunten Bergwiesen. Entdecken Sie auf einer Tour durch diese geschichtsträchtige Landschaft die Besonderheiten des Sauerlands. Bei diesem Nature-Cache lernen Sie Naturschutzmaßnahmen, Tier- und Pflanzenarten sowie seltene Lebensräume kennen.



Anmeldung über:
r.trappmann@biostation-hsk.de oder
02977-1524

Treffpunkt: Dorint Hotel & Sportresort
Winterberg/Sauerland, Dorfstr. 1,
Neuastenberg

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung
und festes Schuhwerk. Die Veranstaltung
kann bei jeder Witterung stattfinden und
ist kostenlos.

**DORINT HOTEL & SPORTRESORT
WINTERBERG / SAUERLAND**

Dorfstr. 1 / Postwiese
59955 Winterberg
Tel.: 02981-8970



23. Juni 2016
Spaziergang auf dem Bergwiesenspfad Kreuzberg

16:00-ca. 18:00 Uhr

Heute Bergwiesen, früher Kartoffeln und Getreide: Wirtschaften am Kreuzberg im Wandel der Zeit. Lauschen Sie den spannenden Geschichten von Alfons Schmitt. Erfahren Sie von Bettina Gräf, was heute in der Landschaft „los ist“: FFH - alles klar? Früher Existenz der Winterberger Familien, heute nur noch Erholungs- und Freizeitgebiet? Erleben Sie bei einem gemütlichen Spaziergang auf flacher Strecke die landschaftliche Schönheit des Gebietes. Auch heute sind hier noch Landwirte tätig und erhalten damit viele seltene Arten. Wussten Sie, dass Bergwiesen und Weiden zu den artenreichsten Pflanzengesellschaften in Nordrhein-Westfalen gehören? Oder kennen Sie das Goldstück der Winterberger Bergwiesen, den goldorange leuchtenden Dukatenfalter? Es gibt viel zu entdecken.

Treffpunkt: Ortsausgang Winterberg,
am Parkplatz Kreuzung „Am Rad“ und
„Kapellenstraße“, in der Nähe des
Funkturms. Eine Karte mit der genauen
Lage des Treffpunkts finden Sie auf der
letzten Seite des Heftes (Bergwiesenspfad
Kreuzberg).

Die Veranstaltung ist kostenlos.

ALFONS SCHMITT ist in Winterberg
aufgewachsen und kennt den
Kreuzberg seit seinen Kindertagen in
den 40er Jahren. Er ist noch heute
landwirtschaftlich in Winterberg tätig.
BETTINA GRÄF hat schon als Kind bei der
Heuernte mitgeholfen und noch Heu
von Hand gewendet. Sie schätzt die
Leistungen unserer Vorfahren und die
Vielfalt der Landschaft, die auch durch
die wirtschaftende Hand des Menschen
entstanden ist.



Bergwiesen-Netzwerker - Ihre Begeisterung ist ansteckend!

In gemeinsamen Workshops des LIFE Projekts Bergwiesen bei Winterberg haben sich die Bergwiesen-Netzwerker Menschen fit gemacht, ihre Faszination für die Bergwiesen an andere weiterzugeben. Sie sind kundige Wanderführer für einen Gruppenausflug, kompetente Referenten für einen geselligen Kochkurs oder sympathische Übungsleiter fürs Bergwiesen-Yoga – lokale Kenner mit dem Geheimtipp zum besonderen Erlebnis in der Welt der Wiesen, Heiden und Borstgrasrasen.

Werden Sie selbst Bergwiesen-Netzwerker!

Möchten Sie als Landschaftsführer, Kräuterpädagoge, Referent oder Übungsleiter auch in Sachen Bergwiesen etwas zu erzählen haben? Oder möchten Sie als Gastgeber auch zu der Landschaft des Hochsauerlands wissensreich Auskunft geben können? In einem dritten Workshop für Bergwiesen-Netzwerker vermittelt das LIFE Projekt Interessierten das wichtigste Basiswissen zu Entstehung, Vielfalt und zum Schutz der Bergmähwiesen.

Samstag, 09. Juli 2016, Haus des Gastes in Winterberg-Altastenberg

24. Juni 2016 18:00-20:00 Uhr
Heimische Kräuter und Schmetterlinge mit Claudia Vogt

Bei dieser Kräuterwanderung zeigt Ihnen Claudia Vogt worauf Schmetterlinge fliegen. Welche Pflanzen und Kräuter brauchen wir, damit die Schmetterlinge wieder häufiger werden und was können wir tun, um den Bestand der Schmetterlinge zu schützen oder den bunt schillernden Gesellen unter die „Flügel“ zu greifen.

Inkl. Kräuterprobierhäppchen, Rezept und kleiner Überraschung.

Treffpunkt: Ortsausgang Winterberg, am Parkplatz Kreuzung „Am Rad“ und „Kapellenstraße“, in der Nähe des Funkturms. Eine Karte mit der genauen Lage des Treffpunkts finden Sie auf der letzten Seite des Heftes (Bergwiesenspfad Kreuzberg). Anmeldung bis 22.06. 17:00 Uhr bei der Tourist-Information Winterberg unter 02981-92500 oder info@winterberg.de
Kosten Erwachsene 8 €, Kinder ab 6 Jahren 5 €

CLAUDIA VOGT ist Heilpflanzen- und Wildkräuterpädagogin. Erfahren Sie auf Ihren Kräuterführungen Interessantes über Inhaltsstoffe, Heil- und Giftwirkung und Mythologie unserer heimischen Kräuter. „Einfach damit sie nicht in Vergessenheit geraten oder wieder neu entdeckt werden.“



Informationen und Anmeldung bei der Biologischen Station Hochsauerlandkreis
St.-Vitus-Schützenstraße 1
57392 Schmallenberg-Bödefeld
02977-1524





25. Juni Erstes Hapimag Mittsommerfest Hapimag Resort Winterberg - Alle sind herzlich eingeladen!

- ca. 12:00 Uhr Mittsommer-Baum schmücken
- ca. 13:45 Uhr Aufstellen des Baumes im Resort
- ca. 14:00 Uhr Tanz-Aufführung vom Winterberger Kindergarten
- 12-16 Uhr kleine Snacks vom Grill & frische Waffeln, sowie Getränke (kostenpflichtig)
- ca. 16:30 Uhr Familien-Spaziergang um den Dumel ca. 60 Minuten
- ca. 18:00 Uhr Beginn des abendlichen Resort-Festes

Am Abend wird den Gästen ein Bergwiesen-Sommer-Buffer geboten.
Ein Musik-Alleinunterhalter sorgt für ausgelassene Stimmung.
Die Kinder können an der Feuerschale Stockbrot backen.

Kosten für die gesamte Veranstaltung einschließlich Abend-Buffer:
Erwachsene 22,50 €, Kinder 15 €
Die abendliche Veranstaltung findet im Resort statt. Bei schönem Wetter auf dem „Dorfplatz“ des Resorts, bei schlechtem Wetter im Restaurant.

HAPIMAG RESORT WINTERBERG
Wanderort trifft Wintersport – Im Ferienresort Winterberg fernab der Grosstadtthek in der unberührten Natur Kraft tanken.

Holtener Weg 21
59955 Winterberg
Tel.: 02981-8080

www.hapimag.com/winterberg



24. JUNI HEU-MENÜ IM RESTAURANT ROTHHAARSTEIG

Hausgemachter Eis Tee von
Wiesenkräutern

Winterberger Heu Suppe / Mettbällchen /
Wiesenkräuterbrot

Wildlachs auf Heu gedämpft /
Wildthymian - Buttersauce / Spargel im
Heusud pochiert / Heukartoffeln

Bergwiesenheu - Kahler Asten Mousse

Digestif regionaler Heugeist

Preis 25 € pro Person





26. JUNI 14:00 bis 17:00 Uhr
Blühende Wiesen und geheimnisvolle Spuren im Wald

Die Bergwiesen im Raum Winterberg sind das Ergebnis einer jahrhundertelangen Nutzung durch den Menschen. Dieses Erbe unserer Vorfahren gehört heute zu den artenreichsten Pflanzengesellschaften in NRW. Besonders schön sind die Wiesen im Sommer vor der Mahd, wenn alles blüht. In dieser uralten Grenzregion zwischen dem Kurkölnischen Sauerland und Siegen–Wittgenstein erzählen auch die Wälder eine bewegte Geschichte. Die blühenden Wiesen und Spuren der Vergangenheit, wie historische Meilerplatten, werden wir auf der rund dreistündigen Wanderung rund um die Ortschaft Lenneplätze am Fuße des Kahlen Astens entdecken.

Nach der Wanderung besteht die Möglichkeit zu einem Bergwiesen-Sommer-Menü im nahegelegenen Neuastenberg.

Mitzubringen: Festes Schuhwerk
Treffpunkt: Parkplatz Schützenhalle
Langewiese, Bundesstrasse 47,
Winterberg-Langewiese
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

BIRGIT NADERMANN UND MARION SCHAUERTE beschäftigen sich schon seit vielen Jahren mit unserer Kulturlandschaft und deren Wandel. Auf Ihren Wanderungen wollen Sie den Teilnehmern den Wandel der Landschaft und seine Spuren sichtbar machen. Ganz nach dem Motto: „Zusammen die Geschichte der Landschaft entdecken und erleben!“
www.kultland.de



II. - 26. JUNI BERGWIESEN MENÜ
GASTHOF ZUR POST

Heusuppe mit Kapuzinerkresse
4,50 €

Köhlerschinken mit Heu-Kräuterbutter
überbacken, gebratene Pellkartoffelecken
Blattsalat mit Wildblumenblüten
15,50 €

Heueis mit frischen Erdbeeren und Sahne
5,50 €



HOTEL-GASTHOF ZUR POST

An der Südseite des Kahlen Astens, in Winterberg-Neuastenberg, liegt das Hotel Gasthof zur Post, ein liebevoll geführtes, traditionsreiches Haus mit familiärer Atmosphäre.

Winterberger Str. 10
59955 Neuastenberg
Tel.: 02981-1850



WELLNESS UND KULINARISCHER GENUSS VON DEN BERGWIESEN LANDHOTEL GRIMMEBLICK

Im Landhotel Grimmeblick ist die Anwendung von Bergwiesen-Qualitätsheu im Wellnessbereich seit 2015 fester Bestandteil.

In der Banja, einer russischen Sauna befindet sich ein Heugatter, welches für das richtige Landfeeling sorgt.

Zum Füllen des Heugatters wird ausschließlich bestes Bergwiesen-Qualitätsheu verwendet, dass von ausgewählten Landwirten der Region stammt.

Heu besitzt viele positive Eigenschaften. Eine davon ist die schweißtreibende Wirkung auf den Organismus. Bei ca. 80° Celsius durchzieht der würzig, aromatische Heu-Duft die Sauna und wirkt sich wohltuend bei rheumatischen Beschwerden aus. Zusätzlich wird die Durchblutung der Haut gefördert sowie Gallen-, Nieren- und Blasenschwächen gelindert.

In der Sauna verbreitet bei 70° bis 80° Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von ca. 45 % ein über dem Ofen angebrachter Kräutertopf wohlige Düfte (Aromatherapie). Das wechselnde Farblicht beeinflusst positiv die Stimmung (Lichttherapie).

Diese Saunaform gilt als besonders kreislaufschonend, die Verweildauer beträgt 15-30 Minuten.



HEU-MENÜ

Zusätzlich und abgestimmt auf die Wellness-Heu-Anwendung wird **jeden Donnerstag** ein Heu-Menü angeboten:

Wiesenheusüppchen mit Pfifferlingen und Bergblumenblüten

Hude Schinken in Rauch und Heu gegart an Aprikosensoße mit Rahmkraut und Salzkartoffeln

Apfelstrudel auf Heu serviert mit Vanillesauce

Preis 18,90 € pro Person

Bitte bestellen Sie das Menü vor.

LANDHOTEL GRIMMEBLICK****

Privat & persönlich geführt. Hier kümmert sich Familie Leenaert mit einer kleinen Gruppe von Stammpersonal persönlich um das Wohl der Gäste. Das Haus mit zahlreichen Antiquitäten, Musikinstrumenten und Gebrauchsgegenständen aus dem 18. Jahrhundert beherbergt auch das örtliche Heimatmuseum. Einmalig ist der Wellnessbereich mit dem höchstgelegenen Palmensandstrand in Deutschland.



Am langen Acker 5
59955 Winterberg-
Elkeringhausen
Tel.: 02981-92660
www.grimmeblick.de



Bergwiesen - Spezial im Blütenmonat Juni Mutter-Tochter-Bergwiesen-Wellness - reine Frauensache im Landhotel Grimmeblick

Gespräche von Frau zu Frau, wo lassen sie sich besser fühlen als in entspannter Atmosphäre?

Genießen Sie die Zeit miteinander und lassen Sie den Alltag hinter sich. Tanken Sie neue Kraft bei Spaziergängen durch die blühende Bergwiesen-Landschaft, die Sie direkt vor der Haustür erwartet. Oder wie wär's mit einer geführten Wanderung im nahegelegenen Schutzgebiet „Bergwiesen bei Winterberg“?

Leistungen:

Prosecco-Empfang

3 x Übernachten im Themen-Doppelzimmer Ihrer Wahl (soweit vorhanden).

3 x Frühstück vom Buffet oder am Bett

2 x Drei-Gang-Menü am Abend mit Auswahl. Selbstverständlich bieten wir auch vegetarische Gerichte an.

1 x Drei-Gang-**Heu**-Menü (auf Wunsch)

3 x Zugang zu unserem Wellness-Bereich mit div. Saunen, unter anderem Heu-Banja

1 x Infrarot-Kabinen-Behandlung (2er Kabine) pro Zimmer

1 x Anti-Aging-Lichtbehandlung pro Person

1 x Besuch auf dem 4 Senses-Lounger pro Person

1 x Hotstone-Massage 30 Minuten pro Person

1 x Bergwiesen-Blütenaroma-Massage pro Person

1 x 1-stündige kosmetische Vitamin-Gesichtsbehandlung (Reinigen, Massage und Vitaminmaske) pro Person

1 x Geführte Wanderung durch die Elkeringhäuser Bergwiesen

Inklusive kleinem Bergwiesen-Abschiedsgeschenk!

Unser Mutter und Tochter Preis zusammen: 666 Euro also 333 Euro pro Person!

Anreisetage: Sonntag, Montag oder Dienstag! Samstags nicht möglich!



Buchung und weitere Informationen:

Landhotel Grimmeblick ****

Tel.: 02981-92660

www.grimmeblick.de

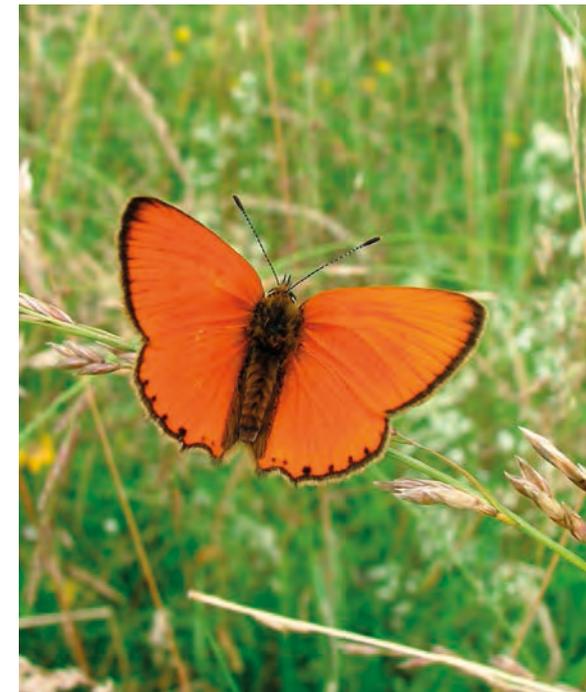
Die Bergwiesen-Welt auf eigene Faust entdecken Rothaarsteig Audiowege

Informationen zur Entstehung, historischen Nutzung und den charakteristischen Tieren und Pflanzen der Bergwiesen-Landschaft kann der Wanderer bequem zum Anhören aufs eigene Smartphone rufen – in deutscher, englischer und niederländischer Sprache. Das geht vor Ort bequem per QR-Code oder Telefonanruf, oder auch per Download auf der Internetseite des Rothaarsteigs. Wie bei einem Audioguide im Museum kann man die Informationstiefe selbst bestimmen und sich auf Wunsch eher allgemein oder intensiver informieren. Informationen und Download: www.rothaarsteig.de/rothaarsteig/themenwandern/audiowege



Audioweg Bergwiesen und Wälder bei Lenneplätze

Wandern Sie durch artenreiche Bergwiesen. In den Wäldern stoßen Sie auf verborgene Relikte an der uralten Grenze zwischen dem Kurkölnischen Sauerland und Siegen – Wittgenstein. Start: Schützenhalle Langewiese, Bundestrasse 47, Winterberg-Langewiese, 11 Stationen, Rundweg 6,9 km.



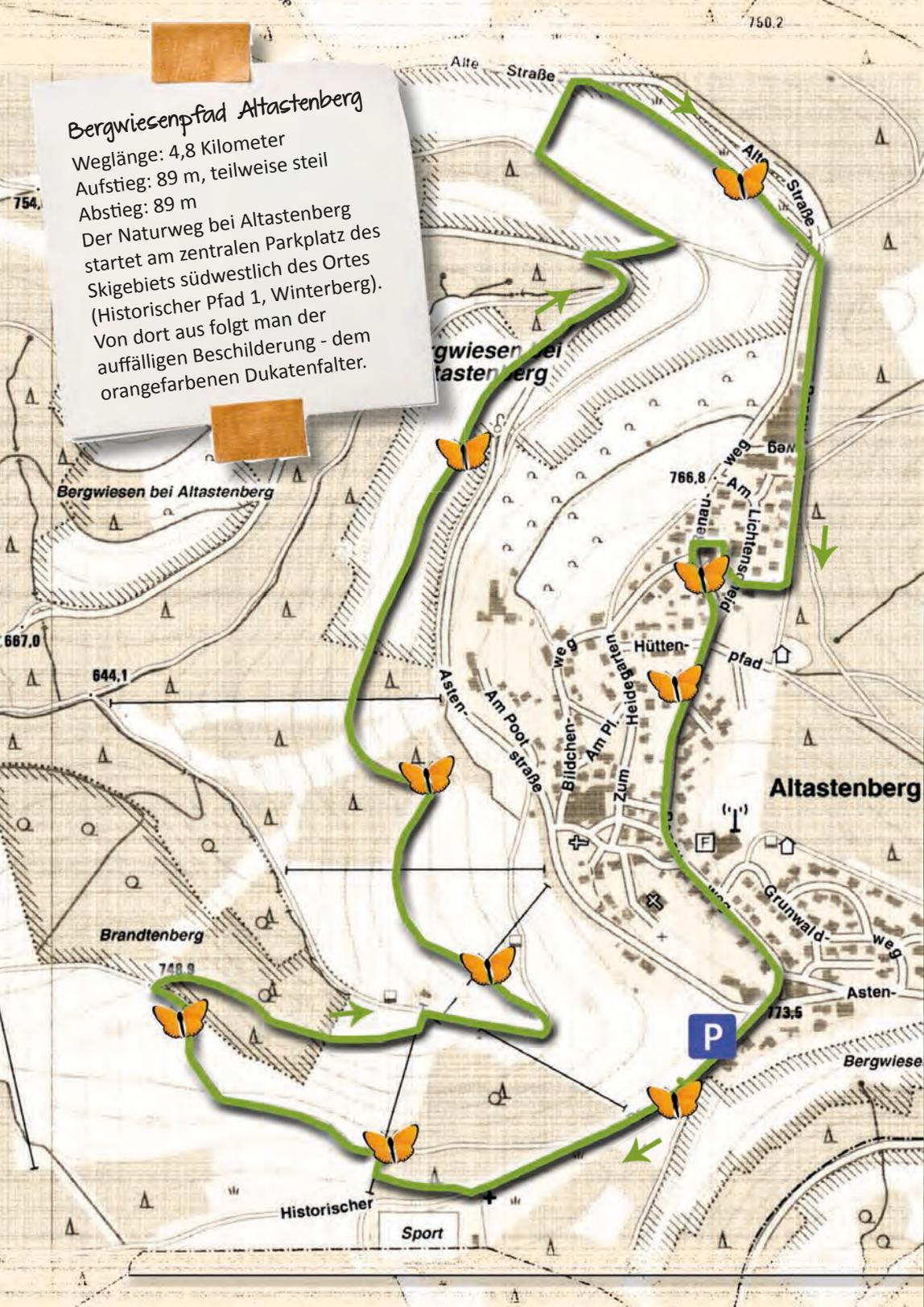
Audioweg Bergwiesen und Quellen bei Winterberg (Ruhrquelle)

Blühende Wiesen und leise plätschernde Quellen laden Sie ein auf eine Entdeckungstour in die Lebensräume von Dukaten-Feuerfalter & Co. Start: Wanderparkplatz Ruhrquelle, 10 Stationen, Rundweg 5,4 km.

Bergwiesenspfad Altastenberg

Weglänge: 4,8 Kilometer
Aufstieg: 89 m, teilweise steil
Abstieg: 89 m

Der Naturweg bei Altastenberg startet am zentralen Parkplatz des Skigebiets südwestlich des Ortes (Historischer Pfad 1, Winterberg). Von dort aus folgt man der auffälligen Beschilderung - dem orangefarbenen Dukatenfalter.



Bergwiesenspfade - Altastenberg und Winterberg-Kreuzberg Naturwege im LIFE Projekt Bergwiesen bei Winterberg

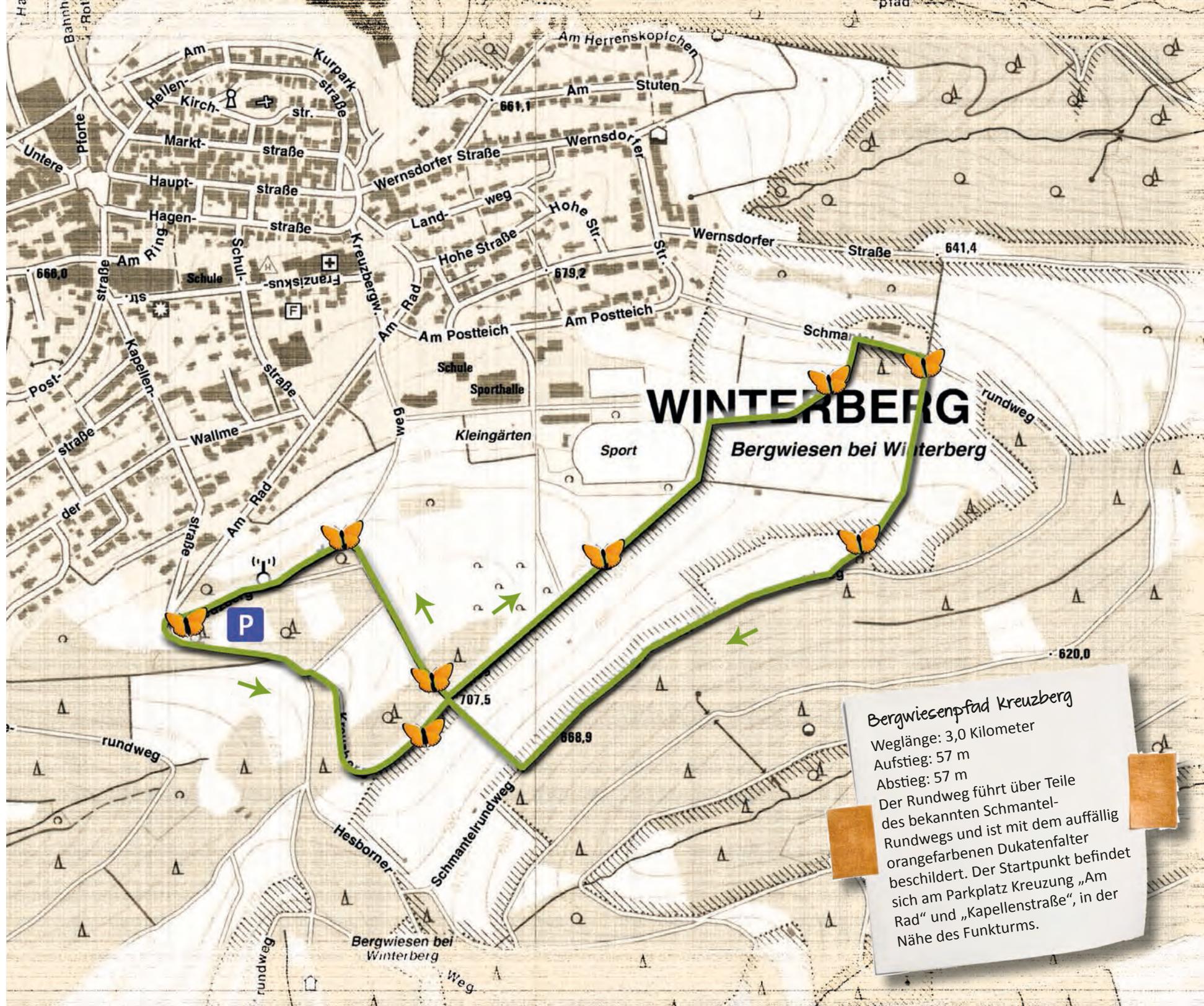
Reich blühende Bergwiesen, friedlich weidende Tiere und urwüchsige Heiden - rund um Winterberg gibt es sie noch. Wandern Sie durch die Geschichte einer faszinierenden Landschaft - es lohnt sich zu jeder Jahreszeit. Sie ist unser kulturelles Erbe - entstanden durch die wirtschaftende Hand des Menschen.

Durch den Wandel in der Landwirtschaft sind die artenreichen Bergwiesen, Weiden und Heiden der Hochlagen im Sauerland immer seltener geworden - und drohen zu verschwinden. Gemeinsam mit Landwirten der Region gibt das LIFE Projekt Bergwiesen bei Winterberg ihnen wieder eine Chance.

Entlang der beiden Wege laden Informationstafeln an jeweils sieben Stationen dazu ein, die vielfältigen Lebensräume, ihre historische Nutzung und die Maßnahmen des LIFE Projektes näher kennenzulernen.

Die Naturwege führen Sie bewusst auch abseits von befestigten Wegen durch Wiesen und über Weiden mit Weidevieh. Hier ist festes Schuhwerk nötig. Bitte nehmen Sie Hunde an die Leine, füttern Sie keine Weidetiere und bleiben Sie auf den Pfaden, denn auf den Wiesen entsteht wertvolles Qualitätsheu.





Bergwiesenspfad Kreuzberg
Weglänge: 3,0 Kilometer
Aufstieg: 57 m
Abstieg: 57 m
Der Rundweg führt über Teile des bekannten Schmantel-Rundwegs und ist mit dem auffällig orangefarbenen Dukatenfalter beschildert. Der Startpunkt befindet sich am Parkplatz Kreuzberg „Am Rad“ und „Kapellenstraße“, in der Nähe des Funkturms.

Übersicht über die Veranstaltungen im Monat der Bergwiesenblüte 11.-26. Juni 2016

Samstag, 11. Juni Erlebnis Bauernhoftiere

Veranstaltung vor allem für Kinder, aber auch für interessierte Erwachsene
Ort: Trambach

Sonntag, 12. Juni Bergwiesenfest

Buntes Sommerfest mit WiesenWonne-Mitmach-Markt
Ort: Schwedenhütte Altastenberg

Dienstag, 14. und 21. Juni Bergwiesen-Yoga

Tiefe Entspannung und sinnliche Wahrnehmung der Natur beim Yoga im Freien
Ort: Kapelle am alten Sportplatz Altastenberg

Mittwoch, 15. Juni Bergwiesen Wanderung

Landwirtschaft im Wandel. Geführte Wanderung durch die Bergwiesen bei Winterberg
Ort: Tourist-Information Winterberg

Mittwoch, 15. und 22. Juni Löwenzahn-Exkursion

Was ist Unkraut? Was ist Heilkraut? Wir schauen mal genauer hin! Auch für Kinder geeignet
Ort: Hapimag Resort Winterberg

Samstag, 18. Juni Abenteuer Bergwiese

Veranstaltung vor allem für Kinder, aber auch für interessierte Erwachsene
Ort: Trambach

Samstag, 18. Juni Vom Licht des Tages in den Schatten der Nacht

Achtsamkeitsspaziergang in die Nacht mit dem Landschaftscoach
Ort: Niedersfelder Hochheide

Sonntag, 19. Juni Der „Goldene Pfad“

Achtsamkeitsspaziergang zum Sonnenaufgang mit dem Landschaftscoach
Ort: Niedersfelder Hochheide

Sonntag, 19. Juni Bergwiese und Gesundheit

Vortrag und Workshop Kräuterstempel
Ort: Landhotel Astenrose Lenneplätze

Dienstag, 21. Juni Kräuterwanderung

Die Vielfalt der Pflanzen der sauerländer Bergwiesen kennenlernen
Ort: Landhotel Astenrose Lenneplätze

Dienstag, 21. Juni Nature Caching

Veranstaltung vor allem für Kinder, aber auch für interessierte Erwachsene
Ort: Dorint Hotel Neuastenberg

Donnerstag, 23. Juni Spaziergang Bergwiesenspfad Kreuzberg

Vom Wandel der Landschaft, unterwegs mit einem Zeitzeugen
Ort: Kreuzberg Winterberg

Freitag, 24. Juni Heimische Kräuter und Schmetterlinge

Worauf fliegen Schmetterlinge?
Ort: Kreuzberg Winterberg

Samstag 25. Juni Hapimag Mittsommerfest

Ort: Hapimag Resort Winterberg

Sonntag, 26. Juni Blühende Wiesen und geheimnisvolle Wälder

Geführte Wanderung auf den Spuren der Vergangenheit
Ort: Schützenhalle Langewiese