



KURSE & MEHR

BIS OKTOBER 2020

freiräume
Erlebniszentrum an der Küstenheide

Hörstdiek 3. 27478 Cuxhaven
Telefon 04723 505720
info@freiraeume-cuxhaven.de
www.freiraeume-cuxhaven.de



25.07., 05.09., 19.09., 10.10.,
24.10. | 10–12 Uhr

Krav Maga für Kids

Es geht hauptsächlich um die Stärkung des Selbstvertrauens und die Prävention sowie Deeskalation. Mit Eugen Dmitriev, Krav Maga-Instructor.

25.00 €



11.07. | 10–17 Uhr

Früchtezauber

Wir besuchen Ada Fischer auf ihrem Biobauernhof in Arensch, und dort gibt es einen besonders fruchtigen Joghurt – und Früchten aus der Region. Nach einer Bauernhof-Besichtigung führt uns eine kleine Wanderung in Richtung Küstenheide und Wattenmeer. Unterwegs gibt es ein kleines Waldpicknick.

49.00 €



12.07., 26.09. | 14–16 Uhr

Waldbaden

Erlebe den Wald aus einem anderen Blickwinkel – mit „Waldbaden“. Was in Japan als Shinrin Yoku längst Teil der Gesundheitsvorsorge ist, wird auch bei uns immer wichtiger. Mit Dirk Bliedtner, Naturpädagoge.

25.00 Euro



31.07., 18.09. | 21–23 Uhr

Nachtwanderung

– für Groß und Klein –

Natur erleben mit allen Sinnen. Überall nehmen wir Geräusche im Wald wahr... Und unterwegs gibt es Gänsehaut bei einer kleinen Geschichte und einem frisch gebrauten Zaubertrank...

ab 7.50 €



08.08. | 12–16 Uhr

Naturküche: Stockfisch vom offenen Feuer

Als Stockfisch wird die frische Forelle über dem offenen Feuer im Freiräume Camp in Altenwalde gegrillt. Dazu gibt es einen frischen Salat mit Zutaten aus der Natur.

49.00 €



22. August | 15–18 Uhr

Zauberhafter Waldsommer

Für Kinder und Erwachsene – Es geht in den Märchenwald. An ausgewählten Orten hören und erleben wir Märchen, treffen auf Feen- und fantasievolle Waldwesen. Unterwegs genießen wir ein leckeres Waldpicknick.

ab 9.50 €



23.08., 13.09., 11.10. |

9.30–14.30 Uhr

Pilzwaldvergnügen

Wir erfahren von Dr. Krahl Wissenswertes über heimische Pilzsorten. Im Forst gehen wir auf die Suche nach Speisepilzen, und dann gibt es eine deftige Pilzpfanne.

ab 9.50 €



29.–30.08. | 16–19 Uhr u.
10–13 Uhr

Auf der Suche nach Ruhe und Klarheit?

Hier erlernst Du die Klopftechnik (auch als EFT bekannt), die Dir hilft, Deine Gedanken ins Gleichgewicht zu bringen. Mit Anja Tietjen, Heilpraktikerin.

Inkl. Skript: 180.00 €



19.09., 24.10., | 13–16 Uhr

Krav Maga meets *Yoga*

Mit Krav Maga werden Dir Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt. In der Yoga-Sequenz kommst Du mit bewusster Atmung und Bewegung in die Ruhe. Mit Eugen Dmitriev, Krav Maga Instructor, und Manuela Bleeck, Yoga-Lehrerin SKA.

35.00 €



20.09. | 9.30–14.30 Uhr

Bustour Küstenheide

Die Fahrt geht über ausgewählte Haltepunkte entlang der Cuxhavener Küstenheide. Hier sind jeweils Stopps mit kleinen Spaziergängen geplant. Unter anderem beim Biobauernhof von Ada Fischer und zum Mittagessen im Oxstedter Hof

ab 19.50 €



26.09. | 21.11. | 10–12 Uhr

Yoga trifft Pilates

Du lernst Pilates-Übungen kennen, bei denen Deine Stabilität für Dein Powerhouse aktiviert wird. In der Yoga-Sequenz kommst Du über die Bewegung in Verbindung mit der Atmung im Geist zur Ruhe. Stress wird abgebaut. Mit Birgit, Tanztrainerin, und Manuela,

Yoga-Lehrerin SKA

25.00 €



10.10. | 10–14 Uhr

Kräuterwanderung

– Wellness aus der Natur –

Ein herrlicher Tagesausflug ins Cuxland! Hier geht es auf eine Kräuterwanderung mit Expertin Maren Suhr vom Suhr-Hof. Wir bestimmen Wildkräuter und bereiten im Anschluss Cremes und Wellnessprodukte her.

49.00 €



24.10. | 10–12 Uhr

Orientalischer Tanz trifft Pilates

Du lernst Pilates-Übungen kennen, bei denen Deine Stabilität für Dein Powerhouse aktiviert wird. Grundschnitte aus dem orientalischen Tanz bringen Dich wieder in die Beweglichkeit. Mit Birgit Schröder, Tanz- und Pilatestrainerin.

25.00 €



24.10. | 18.30 Uhr

Lesung mit **Wolf S. Dietrich**

Der Erfolgsautor liest aus seinem Roman „Hotel Alte Liebe“ und sorgt für spannende Unterhaltung. ... Seien Sie dabei, wenn Hauptkommissar Konrad Röverkamp und Kommissarin Marie Janssen auf Spurensuche gehen, und sichern Sie sich jetzt Ihre Karten!

5.00 €

Anzeige

Glück kann man nicht schmieden

MAN MUSS ES BACKEN

Bäckerei und Konditorei
Hans-Günter Tiedemann GmbH & Co. KG
Hauptstraße 58
27478 Cuxhaven
Tel.: 04723/71870



Tiedemann
Bäcker seit 1902