

Sonntag, 29. Januar 2023 von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Wanderung im Odenwald „Breuberg - Weg“

Leichter 6,6 km Rundweg durch Wald und Feld

einfache, schöne Strecke

Treffpunkt: Parkplatz, an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str.16,
64839 Münster/Hessen, um 13.15 Uhr Mitfahrgelegenheit

Start: 14.00 Uhr

Ort: Parkplatz vor der Gaststätte „Sophienhof „in Breuberg
Sophienhof 1, 64747 Breuberg

Einkehr: 16.00 Uhr, Sophienhof in Breuberg, - nur Barzahlung möglich-

Wanderleitung: Angelika Tank, Tel.: 0151-59852101,
Anmeldung unbedingt für Reservierung

Donnerstag, 23. Februar 2023 von 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Dorn-Methode - Selbsthilfe für die Wirbelsäule

Grundsätze der Dorn-Methode kennen lernen, bei Rücken- und Gelenkproblemen

Ort: 64807 Dieburg, Albinstr.23, Landratsamt, 1.OG / Raum: 1207

Kursgebühr: 30,00 €

Referentin: Petra Heuck (HP)

Veranstalter: VHS Dieburg, Kurs Nr. 03-03-3004

Anmeldung: VHS Dieburg, Tel. 06171-25364

Anmeldung direkt beim Veranstalter erforderlich.

Sonntag, 26. Februar 2023 von 13:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Rundwanderung in Darmstadt - Oberwaldhaus

Wanderung von ca. 4 – 5 km, einfache, schöne Strecke

Lassen Sie sich von der schönen Naturlandschaft beeindrucken.

Treffpunkt: 13:00 Uhr für Fahrgemeinschaft

an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str.16, 64839 Münster/Hessen

Start: 13:30 Uhr

Ort: 64287 Darmstadt, Am Naturpark – Parkplatz Steinbrücker Teich/Oberwaldhaus

Einkehr: ca. 15:30 Uhr Restaurant „Charlottenhof“

Dieburgerstr. 276, 64409 Messel (Fahrstrecke von Da. nach Dieburg gelegen)

Leitung: Angelika Tank, Tel. Nr.: 0151-59852101

Anmeldung bei der Leitung unbedingt erforderlich.

Mittwoch, 08. März 2023 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Thema: Plastik sparen, Umwelt und Geldbeutel schonen - Das geht!

Ganz einfach lassen sich herkömmliche Putzmittel durch Hausmittel ersetzen, ohne dass Sauberkeit und Hygiene auf der Strecke bleiben. Natürliche Körperpflege selbst gemacht, spart ebenso jede Menge Plastik-Verpackungen. Gezeigt werden viele Beispiele und Rezepte, die Lust und Mut machen, Einiges selbst herzustellen.

Teilnahmegebühr: Mitglieder 3,00 €, Nichtmitglieder 6,00 €

Ort: 64839 Münster (Hessen), Heinrich-Heine-Str.16, Gersprenzhalle, kl. Saal

Referentin: Petra Heuck (HP), Tel: 0170-2066472

Samstag, 11. März 2023 von 14:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Klostergarten in Dieburg: Der jährliche Schnitt von Obstbäumen, Spalierobstbäume etc.

Thema: Baumschnitt mit Obstbaumeister Andreas Baumer

Ort: 64807 Dieburg, Klosterpforte Minnefeld 36, Klostergarten

Veranstalter: Gartengruppe Franziskusgarten, Tel. 06071 25730

Teilnahmegebühr: Eintritt ist frei, Spenden sind immer nett

NHV Darmstadt und Umgebung 1884 e.V., Angelika Tank Tel.: 0151-59852101

Sonntag, 12. März 2023 von 12:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Wanderung im Odenwald „Modautal Weitblickwanderweg“ im Modautal

Wanderung von ca. 4 – 5 km, einfache, schöne Strecke

Durch Wälder, Felder über Hügel und einfach die Blicke schweifen lassen.

Treffpunkt: 12:00 Uhr für Fahrgemeinschaft

an der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str.16, 64839 Münster (Hessen)

Start: 13:15 Uhr

Ort: 64397 Brandau, Am Sportplatz

Einkehr: ca. 15:30 Uhr Odenwald-Café Hofmann,
Obergasse 1, 64397 Modautal-Lützelbach,

Leitung: Angelika Tank, Tel. Nr.: 0151-59852101

Anmeldung bei der Leitung zur Reservierung unbedingt erforderlich.



Programm 1. Halbjahr 2023

Mittwoch, 22. März 2023 von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

„Der Spechtbaum muss ab!“ denken unsere Förster wirklich nur ans Geld?

Auf einer gemeinsamen Waldführung sollen die Themen Forstwirtschaft und Naturschutz gegenübergestellt werden. Wichtige Fakten zur nachhaltigen Forstwirtschaft aus Ihrer Region!

Treffpunkt: Parkplatz an der Kreisquerverbindung zwischen Waldacker und Dudenhofen

Kursgebühr: entfällt

Referenten: Melvin Mika, Leiter Forstamt Langen & Ralf Sehr, Funktionsbeamter Naturschutz

Veranstalter: VHS Kreis Offenbach, Kurs Nr. K010410

Anmeldung: VHS Dreieich, Tel. 06103-3131-1313 (ab 8:00-12:00 Uhr)

Anmeldung direkt beim Veranstalter erforderlich.

Sonntag, 02. April 2023 von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wanderung im Ostermonat im Ostertal im schönen Odenwald

Wanderung von ca. 4 – 5 km, einfache Strecke, mit Fernblick

Die Natur erleben im Wald und auf schönen Wegen am Wiesenrand.

Treffpunkt: 12:00 Uhr an der Gersprenzhalle, (auch für Fahrgemeinschaft)
Heinrich-Heine-Str.16, 64839 Münster (Hessen)

Start: 13.00 Uhr

Ort: Parkplatz des Landgasthof „Zum Ostertal“

Einkehr: ca. 15:30 Uhr Landgasthof „Zum Ostertal“,
Im Eck 6, 64385 Reichelsheim/Ober Ostern

Leitung: Angelika Tank, Tel.: 0151-59852101

Anmeldung bei der Leitung zur Reservierung unbedingt erforderlich.

Mittwoch, 19. April 2023 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Thema: Mühevoller Alltag lähmt oft – wie kommt die Freude wieder rein?

Die erwachende Natur zeigt uns gerade im Frühling, dass wir uns und unser Tun verwandeln können. In diesem Vortrag ergreifen wir Möglichkeiten auch für uns neue Gesichtspunkte zu vielen Dingen zu sehen, zu erkennen. Der gewöhnliche Alltag kann zusehender belastender werden, vieles fühlt sich dann doppelt schwer an.

Wie komme ich aus diesem Gefühl raus und welche Hilfen gibt es?

Mit Fachwissen, in Gesprächen und im Austausch erleben wir einen vielseitigen und bereichernden Abend.

Teilnahmegebühr: Mitglieder 3,00 €, Nichtmitglieder 6,00 €

Ort: 64839 Münster (Hessen), Heinrich–Heine-Str.16, Gersprenzhalle, kl. Saal

Referentin: Rita Heckwolf-Traub, Encouraging –Trainerin Schoenacker Konzept,
Individualpsychologische Beratung



Programm 1. Halbjahr 2023

Samstag, 06. Mai 2023 von 13:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Straußenfarm „Tannenhof“ in Schaafheim mit Führung

Seit 2009 von Fam. Roth betrieben; mit Hofladen

Führung ca. 2 Std, lasst euch überraschen.

Start: 13:30 Uhr, Führung: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: 64850 Schaafheim, Tannenhof 1

Anfahrt über Schaafheim Richtung Radheim/Mosbach, Landstr. führt 2 km bergauf festes Schuhwerk tragen, der Gehweg ist nicht befestigt und führt über eine Wiese, keine Hunde bei Führung, da die Tiere sonst Stress bekommen

Teilnahmegebühr: 6,00 €/Person

Einkehr: Hofladen zu Kaffee/Kuchen

Leitung: Angelika Tank, Tel.: 0151-59852101

Anmeldung bei der Leitung zur Reservierung unbedingt erforderlich.

Sonntag, 07. Mai 2023 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kräuterwanderung in Münster/Hessen

Welche Schätze uns die Natur bietet werden wir erkunden, denn unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe. Wir sammeln und werden auch gleich Aufstriche zubereiten. So erfahren die Teilnehmer jede Menge wissenswertes mit praktischer Anwendung.

Treffpunkt: 14:00 Uhr

Ort: Parkplatz Freizeitzentrum Münster/Tennisplatz

Bitte mitbringen: Messer, kl. Schüssel, Trinkwasser

Teilnahmegebühr: 10,00 € für Mitglieder, 13,00 € Nichtmitglieder

Leitung: Yvonne Staubach (Kräuterfrau) & Angelika Tank (Gesundheitsberaterin)
Maritta Roth-Dechert (HP)

Anmeldung erforderlich, bitte bei Angelika Tank, Tel.: 0151-59852101

Mittwoch, 24. Mai 2023 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Thema: Wasser - seine Bedeutung und unser Umgang mit diesem Element

„Steter Tropfen höhlt den Stein“. Wasser entscheidet über unser Leben und dessen Qualität, ist mehr als nur seine Einzelteile: H₂O, fließt nicht nur so dahin. Doch wem gehört es, wie schmeckt es, wie hilft es? Wir laden ein zu einem Austausch über dieses klare Element.

Teilnahmegebühr: Mitglieder 3,00 €, Nichtmitglieder 6,00 €

Ort: 64839 Münster (Hessen), Heinrich–Heine-Str.16, Gersprenzhalle, kl. Saal

Leitung: Petra Heuck (HP) & Yvonne Staubach (Kräuterfrau)



Programm 1. Halbjahr 2023

Sonntag, 18. Juni 2023 von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Besichtigung des Lehr- und Kräutergartens in Dreieich

Sehr interessanter Naturlehrpfad und Kräutergarten, Erkundungsstrecke ca. 2,0 km
Eventuell auch eine kl. Wanderung am „Gut Neuhoﬀ“ zusätzlich möglich

Treffpunkt: 12:30 Uhr für Fahrgemeinschaft,

Hanauerstr.1, beim Blumenhaus Wittich, 63322 Rödermark

Start: 13:00 Uhr

Ort: 63303 Dreieich, Baierhansenviesen 325

Einkehr: ca. 16:15 Uhr „Gutsschänke Neuhoﬀ“, 63303 Dreieich

Leitung: Angelika Tank, Tel.: 0151-59852101

Anmeldung bei der Leitung erforderlich.

Mittwoch, 21. Juni 2023 von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Thema: Sommersonnenwende – der längste Tag im Jahr 2023 - Feuerritual

Wir möchten gemeinsam entdecken, woran uns die Rituale an diesem Tag erinnern möchten?
Gesprächsrunde mit fachlicher Unterstützung und möglichem Ausklang am Feuer.

Teilnahmegebühr: Mitglieder 3,00 €, Nichtmitglieder 6,00 €

Ort: 64839 Münster (Hessen), Heinrich–Heine-Str.16, Gersprenzhalle, kl. Saal

Leitung: Yvonne Staubach (Kräuterfrau) & Heike Brandt

Wiederkehrende Treffen bis Juni 2023

„Glutenfreier Kuchen“-Stammtisch in Dreieich

jeden letzten Donnerstag im Monat, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Raum für Austausch zu Themen der Ernährung, Gesundheit und dem Leben an sich

Ort: Café „Ma Chérie“, Am Lachengraben 1A, 63303 Dreieich-Götzenhain

Leitung: Maritta Roth-Dechert (HP), Tel.Nr.: 0151-65531612

Anmeldung bei der Leitung

„Augentraining in der Natur“ in Münster

jeden 1. Samstag, jeweils von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

wieder klarer und entspannter sehen für alle Altersgruppen immer mit
versch. Themen diese werden in der Presse und auf der Homepage bekannt gegeben

Treffpunkt: vor der Gersprenzhalle, Heinrich-Heine-Str. 16, 64839 Münster

bei jedem Wetter, außer Gewitter

Teilnahmegebühr: um Spenden für den NHV Darmstadt wird gebeten

Leitung: Angelika Tank (Gesundheitsberaterin & Augentrainerin), Tel.: 0151-59852101

Anmeldung bei der Leitung erforderlich

„Wald - Atmen – Yoga“ (W- A- Y) in Dieburg

Samstag 28.01., 25.02., 25.03. von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Mach dich auf den Weg mit mir in den Wald zum Atmen, Bewegen und Genießen der Natur

Treffpunkt: 64807 Dieburg, Auf der Moret 10, 1. Parkplatz links, in Richtung Naturfreundehaus

Teilnahmegebühr: je Termin 15,00 €, auch einzeln buchbar

Veranstalter: Heike Frank (Yoga-Lehrerin), Tel.: 0163-2888495

Anmeldung und Bezahlung direkt bei Heike Frank

-wettertechnisch unter Vorbehalt-

„Mit Achtsamkeit im Wald – Waldbaden“

Samstag 11.03., 24.06., 08.07. von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Der Aufenthalt im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem. In Japan genannt „Shinrin – Yoku“, es ist dort eine med. anerkannte Methode auch als Gesundheitsprävention. Sie suchen Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung, dann lade ich Sie ein, Ihre Sinne zu öffnen, zu schärfen, zu stärken und sich in der Natur zu entspannen. Tauchen Sie ganz bewusst in die Atmosphäre des Waldes ein.

Treffpunkt: 63322 Rödermark/Waldacker, an der 1. Kreuzung gleich auf dem Parkplatz rechts (neben Glascontainer) Richtung Tennisplatz, Hundeverein (auf der Strasse kommend von Ober-Roden)

Teilnahmegebühr: je Termin 16,50 €,

Veranstalter: Angelika Tank Coaching Waldbaden, Tel.: 0151 59852101

Anmeldung und Bezahlung direkt bei Angelika Tank

mitbringen: Sitzkissen, Trinkwasser, festes Schuhwerk