



November - Spaziergang im Kupferbachtal Kraft tanken in der Natur

Samstag, 14.11.2009 von 12:30 - 16:00 Uhr

Natur(heil)kundlicher Spaziergang mit dem Heilpraktiker, Gärtner und Wildpflanzenkundler
Bernhard Kern

Der Mensch ist geboren um sich zu bewegen. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist einer der wichtigsten Faktoren für körperliche und psychische Gesundheit.

Während eines Spazierganges vertieft sich unsere Atmung und das Herz-Kreislaufsystem wird auf sanfte Weise angeregt. Dies führt zu einer verbesserten Durchblutung des gesamten Organismus. Das bewusste Wahrnehmen der umgebenden Natur kann uns außerdem zu mehr innerer Gelassenheit und psychischer Stabilität führen.

Der Kupferbach durchfließt zwischen den Ortschaften Unterlaus und Glonn ein sanft geschwungenes, schilfbestandenes Tal. Dieses Tal ist am Ende der letzten Eiszeit vor ungefähr 14 000 Jahren durch Schmelzwasserströme entstanden.

Die Landschaft ist dünn besiedelt und besitzt - passend zur Jahreszeit - einen etwas melancholischen Charakter. Sie stellt aber auch einen Rückzugsort für viele Vogel- und Tierarten dar, ist reich an Quellen mit hervorragender Wasserqualität und besitzt eine große Vielfalt zum Teil recht seltener Pflanzen.

Gesamtlänge der Wanderung beträgt etwa 8 km (z. T. auf unbefestigten Wegen).
Sehr gerne können auch Partner oder Freunde mit angemeldet werden.

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung
- Wander- oder Trekkingschuhe
- Warmes Getränk
- Kleine Brotzeit

Treffpunkt: Kirchplatz in Glonn beim Maibaum /Landkreis Ebersberg 12:00

Unkostenbeitrag: 10,00 €

Anmeldung und weitere Information: Gabriele Breu
089/45169777
gbreu@online.de

Die Teilnahme ist auf eigene Verantwortung.