

Programm der Yoga-Gruppe Frühjahr/ Sommer 2024

Datum	Wanderung/Tour/ Veranstaltung	Länge/ Anforderung/ Schwierigkeitsgrad	Treff/ Abfahrtszeit	Organisator (Kontaktdaten)
Sonntag 03.03.2024	<p>Auf dem Sinnenweg bei Bruckberg Wir wandern von Bruckberg aus auf den Sinnenweg und von dort weiter um den Klingenberg zur Feuerbach Eiche und zur Mittagseinkehr nach Steinbach.</p> <p>Nach einem gemütlichen Verdauungsspaziergang sind wir wieder in Bruckberg zur Heimfahrt</p> <p>Einkehr: Mittagszeit</p>	<p>13 km Einfache Tour</p> <p>Befestigte und unbefestigte Wege</p>	<p>Fahrt mit PKW zum Parkplatz am Sinnenweg Treff: 9:00 Uhr am Brothaus Fürth Bildung von Fahrgemeinschaften</p> <p>Anmeldung bis 25.02.2024</p>	<p>Klaus Trucks</p> <p>klaus.trucks@web.de 0176 21705470</p>
Sonntag 17.03.24	<p>Märzenbecher und Windbeutel Achtsame Wanderung zum Frühlingserwachen bei Hohenstein</p> <p>Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss</p>	<p>11 km Einfache Tour</p> <p>Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)</p>	<p>Fahrt mit Pkws Treff: 10:00 Uhr am Wanderparkplatz in Hohenstein Bildung von Fahrgemeinschaften</p> <p>Anmeldung bis 10.03.2024</p>	<p>Burkhard Rott</p> <p>burkhard.rott.dav@masterspot.de 0176 52876592</p>
Samstag 23.03.2024	<p>Lungenkraut und Leberblümchen Zur Frühlingsblüte in die Fränkische Schweiz</p> <p>Einkehr: Brotzeit mitnehmen, keine Einkehr geplant</p>	<p>17 km Einfache Tour</p> <p>Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)</p>	<p>Fahrt mit Pkws Treff: 10:00 Uhr Veilbronn, Bildung von Fahrgemeinschaften</p> <p>Anmeldung bis 21.03.2024</p>	<p>Martina Semmler</p> <p>dav-yogagruppe-wandern@vodafoneemail.de</p>

Sonntag 07.04.2024	Teufel trifft Altmühltal-Apostel Gegenwärtig auf dem Altmühltal Panoramaweg von Pappenheim nach Solnhofen Einkehr: Brotzeit, Gasthaus (13. Apostel)	14 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege	Fahrt mit Öffentlichen Treff ca. 9:00 Uhr Fürth Anmeldung bis 01.04.2024	Michael Regensburger texel53@gmx.de 0163 6488670
Sonntag 14.04.2024	Waldbaden: Einfach Zeit im Wald verbringen Die Natur genießen im schönen Fürther Stadtwald mit Wahrnehmungs- und Körperübungen	3 km 2 Stunden in Stille die Verbindung mit der Natur genießen	Treffpunkt: 14:00 Uhr, Alte Veste (Zirndorf) Anmeldung bis 07.04.2024	Stephanie Koch s.d.koch@gmx.net
Sonntag 21.04.2023	Zur imposanten Kirschblüte nach Kalchreuth	12 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege	Fahrt mit den Öffentlichen (Gräfenbergbahn) oder Pkws: Treff 11:00 Uhr Parkplatz Rathaus 1 Min. Gehzeit am Bahnsteig entlang Anmeldung bis 17.04.2024	Rosemarie Hermann hermann.yo@t-online.de 015772001962
Samstag 27.04.2024	Krafttanken an den Märchenweihern bei Atzelsberg Einkehr: Brotzeit mitnehmen und ggfs. spontan am Schluss	Ca. 12 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Waldwege	Fahrt mit den Öffentlichen Treff: Ca. 7:45 Uhr Fürth Hbf. Anmeldung: bis 22.04.2024	Sandra Franken sandras.franken@icloud.com
Sonntag 28.04.2024	Von Velden zur Geislochhöhle und durchs Ankatal zurück Zu beeindruckenden Felsen und über enge Pfade durch die Hersbrucker Schweiz Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	14 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit den Öffentlichen: Treff: Ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof Anmeldung bis 21.04.2024	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de 0176 52876592

<p>Sonntag 19.05.2024</p>	<p>Im Herzen der Hersbrucker Schweiz zuhause Ein Stück vom Himmel... am Rande des Höhenglücksteigs wandern</p> <p>Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss</p>	<p>15 km Einfache Tour</p> <p>Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)</p>	<p>Fahrt mit den Öffentlichen: Treff: Ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof</p> <p>Anmeldung bis 14.05.2024</p>	<p>Burkhard Rott</p> <p>burkhard.rott.dav@masterspot.de 0176 52876592</p>
<p>Sonntag 26.05.2024</p>	<p>Aussichts- und waldreiche Höhenwanderung von Hohenstadt nach Artelshofen.</p> <p>Über die Geißkirche und die Düsseldorf Wand mit beeindruckender Weitsicht und Gelegenheit zum Waldbaden.</p> <p>Einkehr: Brotzeit und Schlusseinkehr im guten Landgasthaus in Artelshofen</p>	<p>Ca. 15 km Einfache Tour</p> <p>Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig oder rutschig)</p>	<p>Fahrt mit den Öffentlichen</p> <p>Treff: Ca. 8:30 Uhr Fürth Hbf.</p> <p>Anmeldung: bis 20.05.2024</p>	<p>Michael Regensburger</p> <p>texel53@gmx.de 0163 6488670</p>
<p>Samstag 01.06.2024</p>	<p>Jakobsweg und Heilsbronner Münster</p> <p>Auf dem mittelfränkischen Camino zur fränkischen Kraftquelle „Heils-Brunnen“ im Münster.</p> <p>Einkehr: Brotzeit und Schlusseinkehr in Heilsbronn</p>	<p>13 km Einfache Tour</p> <p>Befestigte und unbefestigte Wege</p>	<p>Fahrt mit den Öffentlichen</p> <p>Treff: Ca. 9:00 Uhr Fürth Hbf.</p> <p>Anmeldung: bis 27.05.2024</p>	<p>Klaus Trucks</p> <p>klaus.trucks@web.de</p>

<p>Sonntag 09.06.2024</p>	<p>Pssst!!! Einen Tag Stille in der Natur erfahren</p> <p>Wir sind größtenteils schweigend unterwegs, unterbrochen von kleinen Impulsen zur Stille, Yoga-Übungen (Asanas, Pranayamas), kurzen Phasen des gemeinsamen Austauschs und Pausen</p>	<p>Ca. 14 km Einfache Tour</p> <p>Befestigte und unbefestigte Wege</p>	<p>Fahrt mit den Öffentlichen</p> <p>Treff: Ca. 9:00 Uhr Fürth Hbf.</p> <p>Anmeldung: bis 03.06.2024</p>	<p>Stephanie Koch und Burkhard Rott</p> <p>s.d.koch@gmx.net</p>
<p>Ein lauer Freitag 2. Hälfte Juni 2024</p>	<p>Nachtwandern im Kraftshofer Forst</p> <p>Von Kraftshof über den Irrhain zum Glühwürmchen-Reigen am Bach</p> <p>Zeit und Wetter müssen passen, sonst bleiben sie weg, daher nicht bei Regen</p>	<p>5 - 6 km Einfache Tour</p> <p>Gut ausgebauter Weg, auch im Dunkeln gut begehbar Stirnlampe sinnvoll</p>	<p>Fahrt mit Pkw, Rad oder Öffentlichen</p> <p>Treff: 20:30 Uhr, Parkplatz Kraftshof</p> <p>Weitere Infos zum genauen Datum folgen per Yoga Mailingliste</p> <p>Anmeldung: Sobald der genaue Termin feststeht, dann 5 Tage vorher</p>	<p>Rosemarie Hermann</p> <p>hermann.yo@tonline.de 0157 72001962</p>
<p>Samstag 22.06.2024</p>	<p>Abendwanderung am Walberla mit Johannisfeuer</p> <p>Auf den Lieblingsberg der Franken</p> <p>Einkehr: Leckerer vom Grill, Aperol & Co. beim Johannisfeuer</p>	<p>Ca. 10 km</p> <p>Befestigte und unbefestigte Weg (bei Nässe teils lehmig)</p> <p>Stirnlampen erforderlich, ggfs. Sitzkissen</p>	<p>Fahrt mit PKWs Bildung von Fahrgemeinschaften</p> <p>Abfahrt: Ca. 15:30 Uhr ab Fürth</p> <p>Treff: 16:15 Uhr Parkplatz beim Lindenkeller, Kirch Ehrenbach</p> <p>Anmeldung: bis 13.06.2024</p>	<p>Jenö Müller</p> <p>info@format-recht.de 0151 42103634</p>

Sonntag bis Donnerstag 23.06. - 27.06.2024	Goldstücke auf dem Goldsteig im Bayerischen Wald Ideale Vorbereitung auf das Yoga-Festival am Steinberger See Mehrtageswanderung von Zwiesel in Richtung Steinberger See	Gute Kondition: Gehzeiten 6-7 Stunden	Open Minded und Yoga-Affin Treff: Zwiesel 13:00 Uhr Anmeldung: bis 10.05.2024 da Unterkünfte gebucht werden müssen.	Doris Stadlbauer scheunen-architekt@t-online.de
Sonntag 30.06.2024	Von Schluchten und Geisterbäumen Von Ochenbruck nach Altdorf bei Nürnberg mit Teufelskirchen im Räth Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	15 km Einfache Tour Befestigte, unbefestigte Wege und wilde Naturpfade (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit den Öffentlichen: Treff: Ca. 9:00 Uhr Fürth Hbf. Anmeldung: bis 25.06.2024	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de 0176 52876592
Donnerstag 04.07.2024	Sonnengruß im Park Yoga-Asana und Pranayama - nur bei gutem Wetter -	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Mückenspray	Treff: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr Ort: Kleine Mainau, Yoga und Entspannungspfad der Stadt Fürth Anmeldung: bis 02.07.2024	Doris Stadlbauer scheunen-architekt@t-online.de
Samstag 06.07.2024	Untendurch und obendrüber - der Höhlenweg bei Hirschbach Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	16 km Kondition: 540 Hm Mittelschwer, einige steile Anstiege Taschenlampen mitnehmen	Fahrt mit Pkws Bildung von Fahrgemeinschaften Treff: Ca. 9:00 Uhr in Fürth Anmeldung: bis 01.07.2024	Martina Semmler DAV-Yogagruppe- Wandern@vodafoneemail.de

Donnerstag 11.07.2024	Mondgruß im Park Yoga-Asana und Pranayama - nur bei gutem Wetter -	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Mückenspray	Treff: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr Ort: Kleine Mainau, Yoga und Entspannungspfad der Stadt Fürth Anmeldung: bis 09.07.2024	Doris Stadlbauer scheunen-architekt@t-online.de
Sonntag 14.07.2024	MMM: Mutig von Muggendorf nach Muggendorf Mit Sinnen genießen: Schöne Wälder, steinige Steige, tolle Aussichten Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	10 km Einfache Tour mit guten Aussichten Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit Pkws Bildung von Fahrgemeinschaften Treff: Ca. 9:00 Uhr in Fürth Anmeldung: bis 09.07.2024	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de 0176 52876592
Juli 2024 KW 30/31 Einige Tage zwischen dem 23.07. und dem 04.08.2024	Projekt „Hüttenwanderung in den Alpen“ Wir finden uns zu Beginn des Jahres zusammen und organisieren gemeinsam unsere Hüttenwanderung in den Hochalpen (2. Juli Hälfte)	Länge der Touren und Anzahl der Tage legen die Projekt- Teilnehmer fest Ziel: Mittelschwere Bergtour (ROT) Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für ca. 1.000 Hm und bis zu 6-7 Stunden Gehzeit erforderlich	Fahrt mit den Öffentlichen Treff: Legen die Projekt-Teilnehmer fest. Bei Interesse an dem Projekt wird um <u>zeitnahe</u> Anmeldung bei Burkhard gebeten ACHTUNG: ERSTES KICK OFF 27.03.2024 Details werden dann mit dem Organisator abgesprochen	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de 0176 52876592

Samstag 27.07.2024	Zankelstein, hohler Fels und steinernes Gassl Einkehr: Brotzeit, es besteht die Möglichkeit, am Ende der Tour am Happurger Badensee zu baden und einzukehren	17 km Kondition für ca. 630 Hm Wege und Pfade, Abstieg vom Hohlen Fels teils steil und rutschig	Fahrt mit den Öffentlichen Treff: Ca. 9:30 Uhr Fürth Hbf. Anmeldung: bis 22.07.2024	Martina Semmler DAV-Yogagruppe- Wandern@vodafoneemail.de
Samstag 10.08.2024	Achtsam auf dem Theinheimer Waldgeisterweg Märchenhaft, ein bisserl mystisch und ganz besonders die Phantasie anregender, spannender Spaziergang durch den Theinheimer Wald Einkehr: Brotzeit und am Ende der Wanderung Einkehr in Brauerei, ggfs. wenn möglich und gewünscht mit Führung	Ca. 10 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit Pkws Bildung von Fahrgemeinschaften Treff: 10:00 Uhr Theinheim Anmeldung: bis 02.08.2024	Heike und Jörg Stellwag-Flenker stellwag-flenker@t-online.de 0175 4319842
Freitag bis Sonntag 16.08. - 18.08.2024	Kaiser(berg)tour: Wiederbelebte 3-tägige Hüttentour im Herzen des Kaisergebirges Achtsamkeitsimpulse, Yoga-Übungen und gemeinsamer Austausch Übernachtung: Vorderkaiserfeldenhütte und Stripsenjochhaus	Ca. 30 km (Gesamtlänge) Rot, T3: mittelschwere Bergtour, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für 1.090 Hm und bis zu 6-7 Stunden Gehzeit erforderlich	Eigene Anfahrt Treff: Ca. 11:30 Uhr Bushaltestelle Ebbs Schulzentrum Anmeldung: bis 30.06.2024 Max. 8 Teilnehmer <u>Ziel:</u> gemischte Gruppe Anzahlungsbetrag für Hüttenreservierungen wird mitgeteilt Verbindliche Teilnahme erst mit Anzahlung	Jenö Müller info@format-recht.de 0151 42103634

Freitag bis Sonntag 30.08. - 01.09.2024	Yoga am Kratzenbergsee Im Rahmen der Sektionsfahrt des DAV Fürth auf die Neue Fürther Hütte		Details siehe Ankündigung im fürth alpin Heft und auf der Homepage der Sektion	Yoga-Infos bei Rosi: Rosemarie Hermann hermann.yo@tonline.de 0157 72001962
Sonntag, 22.09.2024	Achtsam in die Waldpilze In den Wald, um Pilze zu finden Bitte mitbringen: Vesper, Getränke, Pilzbuch, kl. Messer Schlusseinkehr in Altdorf möglich	Ca. 15 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit Öffentlichen Treff: Ca. 11 Uhr S-Bahnhof Altdorf Anmeldung: bis 15.09. 2024 Max. 12 Teilnehmer	Christa Caspar und Iwona Bauer ren124@gmx.de
Samstag 12.10.2024	Achtsames Klettervergnügen am Eibgrat Einkehr: Zum Schluss in Gaststätte	10 km Rot,T3: mittelschwere Bergtour, anspruchsvoller Leichter Klettersteig Schwindelfreiheit/ Trittsicherheit	Fahrt mit Pkws Bildung von Fahrgemeinschaften Treff: 9:00 Uhr, Ort nach Absprache Anmeldung: bis 06.10.2024	Doris Stadlbauer scheunen-architekt@t-online.de
Sonntag 13.10.2024	Frühstück in der Bohne mit anschließendem Waldbaden Gemeinsam: Frühstücksbuffet in der Kaffeebohne (Gustavstr.) und anschließend zum Waldbaden	Einfache Tour, Befestigte Waldwege und Pfade, Sitzkissen	Fahrt mit Öffentlichen Treff Frühstück: 09:00 Uhr Kaffeebohne, Gustavstr. 40, Fürth Anmeldung: 03.10.2024 Treff Waldbaden: 12:05 Uhr Bushaltestelle Stadtförsterei Fürth, Heilstättenstr. 130 Anmeldung: 03.10.2024	Jenö Müller info@format-recht.de 0151 42103634

Samstag, 26.10.2024	Achtsam von Rebe zu Rebe im Weinparadies Genussvolle Herbstwanderung durch das Weinparadies bei Nenzenheim im Steigerwald Einkehr: Brotzeit und am Ende der Wanderung in der Weinparadiesscheune	12 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit Pkws in Fahrgemeinschaften: Treff: 10:00 Uhr Nenzenheim Anmeldung: bis 21.10.2024	Heike und Jörg Stellwag-Flenker stellwag-flenker@t-online.de 0175 4319842
Sonntag 24.11.2024	Yoga-Workshop: „Wie Hilfsmittel Deine Yogapraxis vertiefen und genussvoll machen“	Siehe Ausbildungsprogramm	Helmturnhalle, Helmplatz 6, Fürth Kursbeginn: 9:30 Uhr - 12:30 Uhr Kursgebühr: 20 EUR Teilnehmerzahl: Max. 12 Yogis Anmeldung: bis 03.11.2024	Doris Stadlbauer und Christine Neidhardt scheunen-architekt@t-online.de
Samstag bis Sonntag 07.12.- 08.12.2024	Zur urigen und zauberhaften Waldweihnacht nach Schweinhütt (die Erste) Weihnachten wie es früher war (;->) Mit Übernachtung und romantischer, sonntäglicher Winterwanderung durch „Bayrisch Kanada“	Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit den Öffentlichen: Treff: Samstag ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof, Rückfahrt am Sonntagnachmittag geplant Übernachtung im DZ in einfacher Pension am Waldesrand Anmeldung: bis 04.11.2024 (verbindlich erst durch Anzahlung von 50 €)	Michael Regensburger und Burkhard Rott texel53@gmx.de 0163 6488670
Dienstag, 10.12.2024	Yoga im Klang der Mantren Live-Musik mit Christine und Christian – reine Präsenz, gemeinsames Mantra-Singen	Open to your Mind Decke, Socken, warme gemütliche Kleidung	Helmturnhalle, Helmplatz 6, Fürth Treff: 19:00 Uhr	Christine Neidhardt

Samstag bis Sonntag 14.12.- 15.12.2024	Zur urigen und zauberhaften Waldweihnacht nach Schweinhütt (die Zweite) Weihnachten wie es früher war (;->) Mit Übernachtung und romantischer, sonntäglicher Winterwanderung durch „Bayrisch Kanada“	Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit den Öffentlichen: Treff: Samstag ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof, Rückfahrt am Sonntagnachmittag geplant Übernachtung im DZ in einfacher Pension am Waldesrand Anmeldung: bis 04.11.2024 (verbindlich erst durch Anzahlung von 50 €)	Michael Regensburger und Burkhard Rott texel53@gmx.de 0163 6488670
--	--	---	--	---

Wenn Du **mit Yoga etwas anfangen** kannst und Lust an achtsamen Wanderungen, Spaziergängen sowie Naturerlebnissen und Impulsen hast, Dir ein gemeinschaftlicher Austausch und gemeinsames Erleben wichtig sind, bist Du bei uns herzlich willkommen. Die Kilometerangaben sind nur als Richtwerte zu verstehen. Es handelt sich bei den Angeboten um Gemeinschaftstouren, bei denen jeder sein eigenes Risiko trägt und für das gute und sichere Gelingen der Tour mit verantwortlich ist. **Eine frühe verbindliche Anmeldung bei jedem Angebot ist wünschenswert, erleichtert die Organisationsplanung und von Vorteil, wenn Du dabei sein möchtest.** Bei Fahrten mit den PKWs erfolgt eine anteilige Fahrtkostenerstattung entsprechend und in Anlehnung an aktuelle DAV Regelungsempfehlungen. Bei gemeinsamen Zugfahrten seid bitte jeweils 15 Minuten vor dem Treff in der Eingangshalle des Bahnhofs Fürth! Bei Zustieg in Nürnberg steigt bitte selbstständig in den Zug ein! Rucksackrast nicht vergessen, da meist am Schluss eingekehrt wird! Treffpunkt und Abfahrtszeit können sich fahrplanbedingt noch ändern. Für weitere Aktivitäten der Yoga-Gruppe schaut ab und zu auf die Website oder meldet Euch zu unserem E-Mail-Verteiler an! Die Organisatoren für das jeweilige Angebot sind der Tabelle zu entnehmen.

Für darüber hinaus gehende Fragen steht Euch unser Yoga-Gruppenleiter Jenö Müller, yoga@alpenverein-fuerth.de, Tel. 0151 42103634, zur Verfügung.