

Kleine und große Abenteuer

Salzgitters Volkshochschule und der NABU bieten im ersten Halbjahr viele **neue Outdoor-Kurse** an

Salzgitter. Überleben in der freien Wildnis, Forschungsexpeditionen in die geheime Welt der Insekten, eine magische Mittsommernacht und viele Outdoor-Kurse mehr: Die Volkshochschule der Stadt und der Naturschutzbund (NABU) Salzgitter laden Kinder und Erwachsene zu besonderen Naturerlebnissen ein.

In dem „Bushcrafting-Workshop“ am Samstag, 22. April von 10 bis 14 Uhr lernen die Erwachsenen die Kunst des Feuermachens auf unterschiedliche Weise kennen und probieren das auch selbst aus. Die Sicherheitsmaßnahmen gehören natürlich ebenfalls dazu. Ebenso wichtig zum Überleben in der freien Wildnis ist der Bau eines sicheren Schlaf-lagers, damit das Übernachten nicht gefährlich wird. Verschiedene Methoden und Modelle werden am Samstag, 29. April, von 10 bis 14 Uhr gemeinsam erprobt.

Wichtige Überlebenstechniken und verschiedene Orientierungsmethoden stehen im „Survivaltraining – Selbsterfahrung in der Natur“ für Erwachsene im Mittelpunkt, das in zwei Kursen am 7. und 28. Mai von 10 bis 18 Uhr angeboten wird. Die Teilnehmenden lernen Tierspuren zu folgen, Schleich- und Tarn-techniken zu erproben und eine Laubhütte zu errichten.

Für „mutige Kids“ wird ebenfalls ein Überlebenstraining angeboten am 13. und 27. Mai sowie 10. Juni jeweils von 10 bis 16 Uhr, bei dem dann Jungen und Mädchen ab acht Jahren auf eine besondere Naturreise gehen können. Es geht um Nahrungs-suche, die Kunst des Feuermachens und das Schnitzen eines Bogens.

Ganz kleine Abenteuer verspricht die Forschungsexpedition in die geheime Welt der Insekten am Samstag, 3. Juni, von 15 bis 18 Uhr für Kinder ab 6 Jah-



Volle Fahrt voraus: Die Volkshochschule und der NABU bieten im ersten Halbjahr einige Outdoor-Kurse für Kinder und Erwachsene an.

FOTO: HANNES EICHINGER/PANTHERMEDIA

ren, die einen eigenen Forscherbeutel entwerfen, durch die Augen eines Insektes schauen und

einen lustigen Parcours bewältigen müssen. Wer auf kulinarische Entdeckungsreise gehen

möchte, sollte sich für Samstag, 24. Juni (11 bis 14 Uhr) anmelden: Mädchen und Jungen ab acht Jahren können ein drei-Gänge-Menü am Lagerfeuer zaubern, alle Zutaten über Flamme und Glut zubereiten und dann mit Wildkräutern verfeinern.

Eine magische Mittsommernacht können Frauen am 24. Juni erleben. In diesem Kurs errichten die sie ein Schlaf-lager her, lernen die Kunst des Feuermachens, kochen zusammen, erfahren alte Rituale und stellen eine eigene Heilcreme her. Ausführliche Informationen zu diesen und anderen Outdoor-Angeboten finden sich online auf der Seite www.salzgitter.de/bildung/vhs/VHS.php. Einige Kurse im Februar und März sind bereits ausgebucht. Anmeldungen sind ausschließlich schriftlich möglich. Fragen beantwortet die Volkshochschule unter Tel. (05341) 839-3604 oder 839-2200.

-Anzeige-

Medizin

„Ich will endlich wieder gut schlafen!“

Der Körper ist müde, doch der Kopf kann nicht zur Ruhe kommen. Sorgen um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden von Angehörigen, finanzielle Probleme oder fehlende soziale Kontakte führen zu Stress und Verunsicherung

Innere Anspannung ist der größte Feind des guten Schlafes, weiß Schlafmediziner Hans-Günter Weeß. Ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Je weniger und schlechter man schläft, umso schwieriger wird es, mit belastendem Alltagsstress umzugehen. Die moderne Wissenschaft bestätigt: Die Passionsblume hilft bei Schlafstörungen, aber auch bei innerer Anspannung und quälender Unruhe.

Das Wunder der Passionsblume

Deutschlands meistgekauftes Passionsblumen-Medikament



Das hilft, das wirkt, das spürt man

ist Lioran centra mit der höchsten Dosierung der wunderschönen Passionsblume. Für ihre schlaffördernde, entspannende und angstlösende Wirkung wurde die Passionsblume von der Wissenschaft zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. „Ich nehme Lioran centra seit

vielen Monaten. Das Natur-Medikament ist bei Schlafstörungen, aber auch Unruhe und Nervosität sehr zu empfehlen“, weiß eine Betroffene.*

Die gut verträgliche Einnahme

Zwei Lioran centra-Dragees eine gute Stunde vor dem

Zu-Bett-Gehen schenken Ruhe – so viel innere Ruhe, dass sich der gesunde Schlaf wie von selbst einstellt. Bei längerer Einnahme entfaltet sich die volle Wirkung der Passionsblume. Mit dem erfreulichen Zusatz-Effekt, dass die Passionsblume auch die Nerven stärkt. Man

geht ausgeglichen und entspannt durch den Stress des neuen Tages. Natürlich ohne Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Bestens verträglich eignet sich Lioran centra damit für die Langzeit-Einnahme (Apotheke, PZN 1388 9966).

Studie¹ belegt Wirksamkeit



„Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt erhöht die gesamte Schlafdauer und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“. Die Verträglichkeit wird als „sehr gut“ bewertet. Die Passionsblume ist die Natur-Arznei unserer heutigen Zeit.

Wir sind für Sie da:

Tel. 072 21-954 02 00, Montag bis Freitag von 9–12 Uhr



- Gut ein- und durchschlafen
- Ohne Gewöhnung

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden