

# Programm der Yoga-Gruppe Herbst/Winter/ 2024/25 (November bis Mai)

Datum	Wanderung/ Tour/ Veranstaltung	Länge / Anforderung / Schwierigkeitsgrad	Treff / Abfahrtszeit	Organisator
Sonntag 17.11.2024	<b>Aussichtsreiche Höhenwanderung zur Burg Hohenstein</b> Wir wandern im Herzen der Hersbrucker Schweiz von Vorra über die Burg Hohenstein nach Rupprechtstegen Einkehr: Brotzeit und Schlusseinkehr im guten, bekannten Hofcafe und Gasthaus in Treuf.	14 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig) Etwas Trittsicherheit erforderlich	Fahrt mit den Öffentlichen <b>Treff:</b> ca. 9:00 Uhr am Eingang Fürth Hauptbahnhof <b>Anmeldung:</b> bis 10.11.2024	Michael Regensburger texel53@gmx.de 0163 6488670
Samstag 23.11.2024	<b>Arzbergrunde über das Oberbecken des Happburger Stausees, zur Edelweißhütte und zum Hutanger</b> Traditionelle Wald(weide) wirtschaft im Nürnberger Land Einkehr: Brotzeit und Hütteneinkehr bzw. spontan am Schluss	16 km, 350 hm Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit den Öffentlichen: <b>Treff:</b> Ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof <b>Anmeldung:</b> bis 17.11.2024	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de
Sonntag 24.11.2024	<b>Yoga-Workshop: „Wie Hilfsmittel Deine Yogapraxis vertiefen und genussvoll machen“</b>	Siehe Ausbildungsprogramm	Helmturnhalle, Helmplatz 6, Fürth Kursbeginn: 9:30 Uhr - 12:30 Uhr Kursgebühr: 20 EUR Teilnehmerzahl: max. 12 Yogis <b>Anmeldung:</b> bis 03.11.2024	Doris Stadlbauer und Christine Neidhardt scheunen-architekt@t-online.de

Datum	Wanderung/ Tour/ Veranstaltung	Länge / Anforderung / Schwierigkeitsgrad	Treff / Abfahrtszeit	Organisator
Samstag bis Sonntag 07.12.- 08.12.2024	<b>Zur urigen und zauberhaften Waldweihnacht nach Schweinhütt (die Erste)</b> 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 <b>Treff:</b> Samstag ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof, Rückfahrt am Sonntagnachmittag geplant Übernachtung im DZ in einfacher Pension am Waldesrand <b>Anmeldung:</b> bis 04.11.2024 (verbindlich erst durch Anzahlung von 50 €)	Michael Regensburger mit Burkhard Rott texel53@gmx.de 0163 6488670
Dienstag, 10.12.2024	<b>Yoga im Klang der Mantren</b> Live-Musik mit Christine und Christian– reine Präsenz, gemeinsames Mantra-Singen	Open to your Mind Decke, Socken, warme gemütliche Kleidung	Helmturnhalle, Helmplatz 6, Fürth <b>Treff:</b> 19:00 Uhr	Christine Neidhardt
Samstag bis Sonntag 14.12.- 15.12.2024	<b>Zur urigen und zauberhaften Waldweihnacht nach Schweinhütt (die Zweite)</b> Weihnachten wie es früher war (->) Mit romantischer, sonntäglicher Winterwanderung durch „Bayrisch Kanada“	Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit den Öffentlichen <b>Treff:</b> Samstag ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof, Rückfahrt am Sonntagnachmittag geplant Übernachtung im DZ in einfacher Pension am Waldesrand <b>Anmeldung:</b> bis 04.11.2024 (verbindlich erst durch Anzahlung von 50 €)	Burkhard Rott mit Michael Regensburger burkhard.rott.dav@masterspot.de
Freitag 27.12.2024	<b>Rauhacht-Spaziergang im Fürther Stadtwald von der Dämmerung in die Nacht</b> Teufeln, Dämonen und Untoten begegnen oder dem Waldkauz (alles möglich :->) in der kürzesten Nacht des Jahres plus 2 Minuten	2-3 Stunden Größtenteils befestigte Wege Warme Kleidung, Stirnlampe mitnehmen	Treff: 16:26 Uhr zum Sonnenuntergang Parkplatz beim Hotel Forsthaus in der Nähe des Wildschweingeheges Anmeldung bis 24.12.2024	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de
Sonntag 12.01.2025	<b>Vergänglichkeit und Lebensfreude</b> Literarische Wanderung vom jüdischen Friedhof in Pretzfeld zum Friedwald nach Ebermannstadt Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	10 km, ca. 200 hm Einfache Tour	Fahrt mit PKW (Fahrgemeinschaften) <b>Treff:</b> 10:00 Uhr am Parkplatz vom Pretzfelder Keller <b>Anmeldung:</b> bis 06.01.2025	Bettina Sorge bettina.sorge@web.de
Sonntag 19.01.2025	<b>Achtsam rund um den Schmausenbuck</b> Über Wurzelpfade durch Heidelandschaft und Stege durch Feuchtgebiete Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	14 km, 100 hm Einfache Tour	Fahrt mit den Öffentlichen <b>Treff:</b> Ca. 9:30 Uhr Fürth Hauptbahnhof <b>Anmeldung:</b> bis 12.01.2025	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de
Zweite Hälfte Januar oder Erste Hälfte Februar	<b>Führen oder geführt werden - eine Trekking-Tour der besonderen Art</b> Projekt: Lama-Trekking in der Fränkischen Wir finden uns im Dezember zusammen und organisieren gemeinsam die Lama-Wanderung		Anreise und Treffpunkt ist abhängig vom gewählten Lama-Hof Fragen, Interessensbekundungen und <b>Anmeldung</b> gerne bei Burkhard	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de

Datum	Wanderung/Tour/ Veranstaltung	Länge / Anforderung / Schwierigkeitsgrad	Treff / Abfahrtszeit	Organisator
Samstag 01.02.2025  ggf. mit Erweiterung  Sonntag 02.02.2025 im BLSV Haus Bischofsgrün oder Übernachtung Seehaus	<b>Sneeschuhwandern im Fichtelgebirge mit Achtsamkeits- oder Yoga Impulsen</b> Ab Bischofsgrün/Höhenklinik über den Haberstein zum höchsten Berg Frankens, vorbei am Backöfele, den Blick vom Nußhard über das Blockmeer mit willkommener Einkehr im Seehaus und zurück. Eigene Sneeschuhe mitbringen oder in der Geschäftsstelle ausleihen; Alternativ: Ohne Schnee, reine Wanderung oder Alternativrouten Einkehr: Eigene Brotzeit, sowie Seehaus	14-17 km Mittelschwere Tour, jeweils 500 hm Reine Gehzeit: Ca. 5 stunden Tagestour: Stirnlampen mitnehmen Überlegung mit 1 Übernachtung im BLSV Haus in Bischofsgrün/ od. Seehaus ggf, Yoga Einheit, oder Fackelwanderung, etc. Programm noch offen	Fahrt mit PkWs <b>Treff:</b> 9:45 Uhr Wanderparkplatz links Gefreiser- Sträßchen nach der Höhenklinik auf dem Weg zur Passhöhe hinauf auf Kreissstraße BT 13 Zwingend Fahrer gesucht Erforderlich zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften; andernfalls ist die Durchführung der Tour nicht gewährleistet <b>Anmeldung:</b> bis 10.01.2025 Konkrete Ausgestaltung Programm noch flexibel, nähere Infos siehe Homepage Sektion	Jenö Müller info@format-recht.de
Sonntag 16.02.2025	<b>Vitamin D tanken – Offenlandwanderung ab Ottensoo</b> Wir füllen unsere Vitamin D Speicher und kehren danach lecker ein Einkehr: Brotzeit und am Schluss	14 km, 150 hm Einfache Tour	Fahrt mit den Öffentlichen <b>Treff:</b> Ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof <b>Anmeldung:</b> bis 10.02.2025	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@ masterspot.de
Sonntag 09.03.2025	<b>Walderlebniszentrum Tennenlohe, Wildpferde und Ziegen, Walderlebnispfad ...</b> Achtsam durch das Naturschutzgebiet Tennenloher Forst Schlusseinkehr in gutem Landgasthof	15 km Leicht begehbare Wege	Fahrt mit den Öffentlichen <b>Treff:</b> Ca. 9:00 Uhr am Eingang Hbf. Fürth <b>Anmeldung:</b> bis 03.03.2025	Michael Regensburger texel53@gmx.de 0163 6488670
Sonntag 16.03.2025	<b>Märzenbecher und Windbeutel: Alle Jahre wieder zum Start in den Sahne-Frühling!</b> Achtsamkeitswanderung ab Hohenstein Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	11 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit Pkws Bildung von Fahrgemeinschaften <b>Treff:</b> in der Früh am Wanderparkplatz in Hohenstein <b>Anmeldung:</b> bis 10.03.2023	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@ masterspot.de
Sonntag 23.03.2025	<b>Frühlingserwachen bei Leutenbach</b> Märzenbecher und Küchenschellen Einkehr: Brotzeit bzw. nach Absprache am Schluss	16 km, ca. 5 h, 390 hm Wege und Pfade, bei Nässe rutschig	Fahrt mit Pkws Bildung von Fahrgemeinschaften <b>Treff:</b> 9:00 Uhr, Ort nach Absprache <b>Anmeldung:</b> bis 18.03.2025	Martina Semmler dav-yogagruppe- wandern@ vodafoneemail.de
Sonntag 13.04.2025	<b>Zur imposanten Kirschblüte nach Kalchreuth</b> Mit Besuch der historischen Osterbrunnen Einkehr: Zu Kaffee und Kuchen	12 km Einfache Tour Befestigte und unbefestigte Wege	Fahrt mit den Öffentlichen (Gräfenbergbahn) oder Pkws <b>Treff:</b> 11:00 Uhr Parkplatz Rathaus (100 m vom Bahnhof Gräfenberg am Bahnsteig entlang) <b>Anmeldung:</b> bis 07.04.2025	Rosemarie Hermann hermann.yo@t-online. de 0157 72001962

Datum	Wanderung/ Tour/ Veranstaltung	Länge / Anforderung / Schwierigkeitsgrad	Treff / Abfahrtszeit	Organisator
Sonntag 27.04.2025	<b>Hinter die Ehrenbürg und übers Walberla</b> Rauf und runter mit guten Aussichten in der herrlichen Fränkischen Schweiz  Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	15 km, 500 hm Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit den Öffentlichen <b>Treff:</b> Ca. 9:00 Uhr Fürth Hauptbahnhof <b>Anmeldung:</b> bis 20.04.2025	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de
Sonntag 25.05.2025	<b>Blühender Jura</b> Romantik pur im Leidingshofer Tal Einkehr: Brotzeit bzw. spontan am Schluss	16 km, 350 hm Befestigte und unbefestigte Wege (bei Nässe teils lehmig)	Fahrt mit Pkws Bildung von Fahrgemeinschaften <b>Treff:</b> 10:00 Uhr in Veilbronn <b>Anmeldung:</b> bis 20.05.2025	Burkhard Rott burkhard.rott.dav@masterspot.de

Wenn Du mit Yoga was 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 ist echt wünschenswert, erleichtert die Durchführungsplanung und ist 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 Kontaktdaten der Ansprechpartner 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](mailto:yoga@alpenverein-fuerth.de), Tel 0151 42103634, zur Verfügung.

