

23.01.2012

Winterblues im Naturpark Dübener Heide

Bad Dübén – Durchatmen, Energie tanken, im Schnee unterwegs sein und auf Spurensuche gehen. Danach vielleicht in der Sauna oder am Kamin entspannen. All das verspricht der Winterblues im Naturpark Dübener Heide. Für die kalte Jahreszeit ist ein individuelles, auf den Winter zugeschnittenes Angebotspaket für Freunde, die die Naturlandschaft aktiv erleben wollen, geschnürt worden. Darunter eine Wolf-Treking-Tour durch den Stadtwald von Bad Schmiedeberg, eine winterliche Wanderung durch das Presseler Heidewald- und Moorgebiet und eine Ski-Tour mit einem echten Förster durch den Naturpark.

„Winterwandern kann höchst positive Auswirkungen auf den Organismus haben. Angefangen bei der Lichtaufnahme. In den dunklen Wintermonaten neigen wir ja immer wieder zu diesem berühmten Winterblues. Bei der gezielten Aufnahme von Licht in ausreichender Helligkeit wird nun die Melatonin – Ausschüttung, die für das vielleicht eher trübe Winter-Dunkelheits-Gefühl in uns verantwortlich ist – reduziert. Und wir fühlen uns aktiver und angeregter. Ebenfalls für das Wohlbefinden nicht zu verachten sei die winterliche, klare Luft und schließlich das, was der Fachmann ein Thermo-Regulations-Training nennt.“ (Zitat aus der Zeitschrift „Kreuz und Quer“ des Sauerländischen Wandervereins, 2011, von Dr. Nicolas Prinz, Klima-Coach und -Therapeut).

Die Angebote sind direkt im Naturparkbüro unter Telefon 034243/72993 buchbar. Weitere Infos zum Winterblues gibt es auch im Internet unter www.naturpark-duebener-heide.com.

Hintergrund:

Im Jahr 2012 wird der 1992 gegründete Naturpark Dübener Heide 20 Jahre alt. Er umfasst 75.000 Hektar Gesamtfläche in Sachsen und Sachsen-Anhalt und ist das größte zusammenhängende Mischwaldgebiet in Mitteldeutschland. Träger ist der 400 Mitglieder starke Verein Dübener Heide e.V., der im März 1990 gegründet wurde und nunmehr über 20 Jahre besteht. Der Verein ist Mitglied im Verband Deutscher Naturparke (VDN). Das ist der Dachverband der 104 Naturparke in Deutschland, die überwiegend aus Landschafts- und Naturschutzgebieten bestehen. Sie nehmen ca. 25 Prozent der Fläche der Bundesrepublik Deutschland ein und bewahren und entwickeln Natur und Landschaft mit und für Menschen. Naturparke eignen sich besonders für Erholung und Naturerleben.

Pressekontakt:

Kampagne 2011 | 2012

Mein
Natur-
park 

VEREIN
DÜBENER HEIDE e.V.

**Büro
Sachsen-Anhalt**
Krüner Straße 2
06774 Tornau

Telefon 034243 50881
Telefax 034243 50916

**Büro
Sachsen**
Neuhofstraße 3a
04849 Bad Dübén

Telefon 034243 72993
Telefax 034243 72993

Steuernummer
115/143/06615

info@naturpark-duebener-heide.com
www.naturpark-duebener-heide.com

Torsten Gaber
Fon: 034243 72993
info@naturpark-duebener-heide.com
www.naturpark-duebener-heide.com