

Ein interessantes Wandererlebnis

Wanderwoche auf dem Burgensteig und dem Weg der Stille



Über 60 Wanderer nahmen an der Extertaler Wanderwoche teil und erlebten viele Strecken.

Exertal (red). Eine Wanderung von Porta-Westfalica nach Höxter, das hört sich nach Tortur an, nach einer viel zu anstrengenden Strecke. Aber für über 60 Wanderer aus Lippe dem Weserbergland aber auch aus dem Ruhrgebiet, dem Rheinland und Berlin (nicht wenige über 70 Jahre alt), die sich jeden Tag auf die Strecke machten, war es zwar anstrengend, aber den-

noch ein schönes und interessantes Wandererlebnis. Insgesamt wurden 85 Kilometer an fünf Tagen gewandert, überwiegend auf dem traditionellen Fernwanderweg X 2, dem Burgensteig. Veranstalter waren die Gemeinde Exertal, der Lippische Heimatbund, der Teutoburger-Wald-Verband und das Hotel

zur Burg Sternberg. Gestartet wurde jeden Morgen zu Fuß mit dem Bus am Hotel in Linderhofe. Auf den Weg geschickt wurden die Wanderer von der Extertaler Bürgermeisterin Monika Rehmer.

Nach einem kurzen Besuch am Kaiser-Wilhelm-Denkmal überquerte die Gruppe die Weser mit der Fähre Veltheim-Varenholz. An den fünf Tagen Richtung Höxter auf überwie-

gend fußgängerfreundliche Wegen war genügend Zeit, um sich über Burgen und Schlösser und Klöster zu informieren und die vielfältige Natur zu genießen. Besonders in Erinnerung bleiben werden die Herlingsburg in Lügde, der Wanderweg am Stadtwasser Schwalenberg und der Rauschenberg in Höxter. Lothar

Kaup von der Fachstelle Denkmalpflege des Lippischen Heimatbundes informierte am Schloss Varenholz, der Burg Altsternberg und Sternberg, den Schlössern Bartrup und Schieder, Dieter Stumpe auf der Herlingsburg.

Die Teilnehmer konnten sich im neuen Informationszentrum Klosterregion am Kloster Marienmünster umsehen. Besondere Höhepunkte waren der Besuch bei der Schwalenberger Brauerei in Schwalenberg, ein Stopp am Höxteraner Weinberg und der außergewöhnliche freundliche Empfang im Kloster Brenkhausen. Hier konnte man nicht nur die besondere Gastfreundschaft genießen, sondern sich durch den Generalbischof der koptischen Kirche Bischof Damian über die Geschichte der koptischen Kirche und deren heutige Situation informieren.

Dank gilt dem Marketingverein Lügde und der Stadt Schieder-Schwalenberg, die die Wanderer am Weg bewirten haben und den Wanderführern, die jeweils einen Teil der Strecke betreuten: Günter Pfalzer, Helmut Depping, Manfred Heinze, Bärbel Brockmann, Waltraud Weiss, Elke Schäfer, Heinz Bornemeier und Johannes Kopel-Varchmin.



Schöne Landschaften warteten auf die Wanderer.

noch ein schönes und interessantes Wandererlebnis.

Insgesamt wurden 85 Kilometer an fünf Tagen gewandert, überwiegend auf dem traditionellen Fernwanderweg X 2, dem Burgensteig. Veranstalter waren die Gemeinde Exertal, der Lippische Heimatbund, der Teutoburger-Wald-Verband und das Hotel

zur Burg Sternberg. Gestartet wurde jeden Morgen zu Fuß mit dem Bus am Hotel in Linderhofe. Auf den Weg geschickt wurden die Wanderer von der Extertaler Bürgermeisterin Monika Rehmer.

„Gesundheit – Balance zwischen Innen & Außen“

11. Naturheiltage in Bad Pyrmont am 5. & 6. November

Bad Pyrmont (nl). Es ist wieder soweit: Zum 11. Mal lädt der Naturheilverein Bad Pyrmont zu den beliebten Naturheiltagen in die Kurstadt ein. Wieder können die Besucher am 5. und 6. November auf interessante und aktuelle Vorträge zu Gesundheitsthemen gespannt sein. Die Stände der Gesundheitsmesse sind seit Wochen ausgebucht, das Interesse ist in diesem Jahr besonders groß, freut sich Theodor Fußgänger, der 1. Vorsitzende. Die Bad Pyrmont Naturheiltage finden wieder im Herzen der Kurstadt, im schönen Ambiente der Wandelhalle statt.

Passend zum Motto dieser Naturheiltage „Gesundheit – Balance zwischen Innen und Außen“ informieren die Vorträge zu den unterschiedlichsten Bereichen der Gesundheit. Der Eröffnungsvortrag am Samstag, 5. November, von 10 bis 11.30 Uhr beschäftigt sich mit den „Risiken und Chancen unseres Lebensstils“. Ist Vitamin D-Mangel eine Volkskrankheit? – ohne Sonne kein Leben! Referent ist Prof. Dr. Spitz, einer der großen Vertreter zum Thema Vitamin D und Autor des Buches: Superhormon Vitamin D. Weiterhin wer-

den Vorträge zur „Ganzheitlichen Zahnmedizin“ und „Ganzheitlichen Augenkunde“, zu „OPC – das Kraftpaket in der Natur“, zu „Enzyme als Manager unseres Stoffwechsels“, zur vitalstoffreichen Pflanze Moringa und auch zur „Ganzheitlichen Diagnostik“ am Samstag zu hören sein.

Sonntagmorgen: Mit Qigong in den Tag

Am Sonntag, 6. November, können Sie schon um 8.45 Uhr (im Königin-Luise-Bad) „Energievoll mit Qigong“ in den Tag starten, angeleitet von Frau Rudolph-Hinterland. Danach beginnt die Messe mit dem 1. Vortrag um 10 Uhr von Dr. Theodor Dierk Petzold in der Wandelhalle über die „Psycho und den Körper. Er behauptet: „Wir sind begabt, gesund zu sein“.

Der Vortrag von Carmen Berhörster „Die Phyllis Krystal Methode“ wird im anschließenden Workshop: „Die inneren Fesseln sprengen“ vertieft. „Durch Wünsche erfüllende Medizin zu einem noch besseren Leben?“ ist das Thema von Dr. Wolfgang Killmann. Aber auch die Themen „Energie des Lebens“, „Gerste ge-

gen Diabetes – Wie Gerstenballaststoffe

den Stoffwechsel gesund erhalten können“ und „Nahrungsergänzungen – Gefährlich oder sinnvoll für die Gesundheit?“ sind weitere Vortragsthemen bei den 11. Naturheiltagen in Bad Pyrmont.

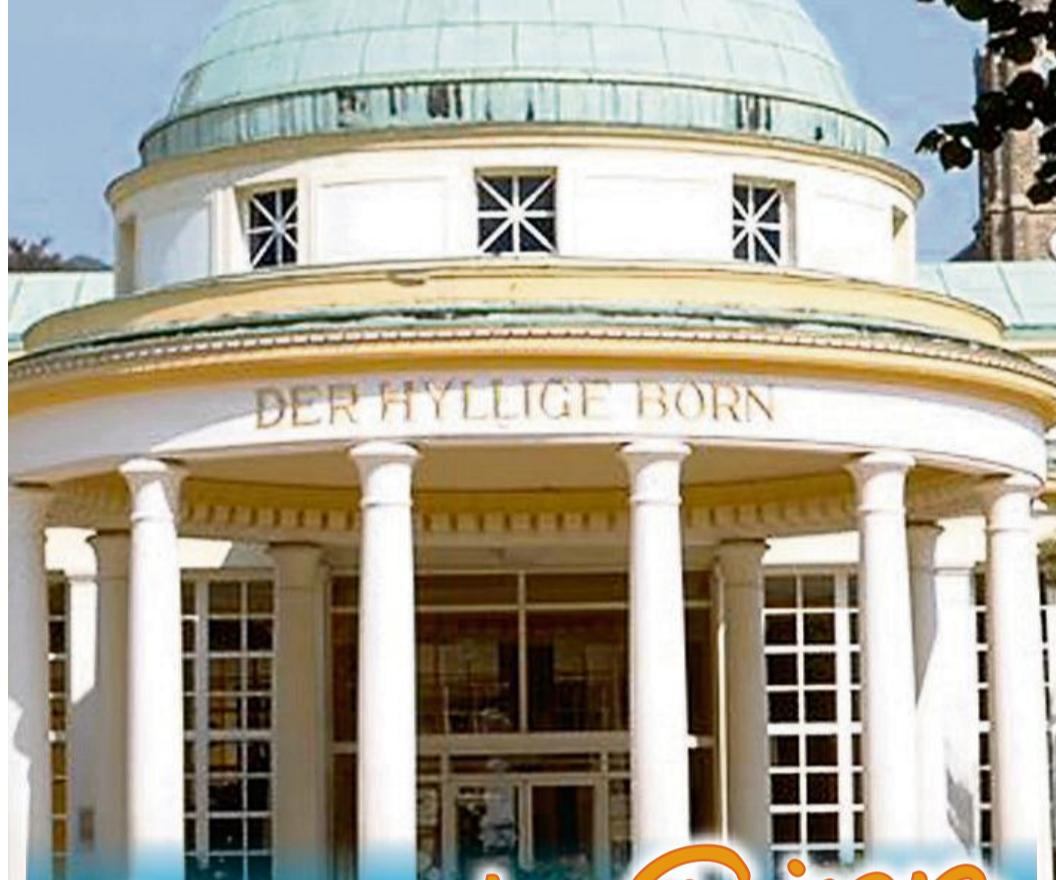
An den vielen verschiedenen Infoständen haben die Besucher die Gelegenheit, persönlich ins Gespräch zu kommen und sich individuell beraten zu lassen.

Offiziell eröffnet werden die Naturheiltage von Bad Pyrmont am Samstag, 5. November, um 9.30 Uhr in der Wandelhalle und laden dann am beiden Tagen bis 18 Uhr die Besucher ein. Der Eintritt zur Gesundheitsmesse in der Wandelhalle ist frei. Die Vorträge kosten pro Vortrag 6 Euro, Schüler und Mitglieder zahlen 3 Euro. Die Teilnahmegebühr zum Workshop „Die inneren Fesseln sprengen“ im Königin-Luise-Bad beträgt 10 Euro, Schüler und Mitglieder zahlen 5 Euro, Qigong am Morgen ist frei.

Nähere Informationen und alle aktuellen Daten auch im Internet unter www.naturheilverein-pyrmont.de und bei facebook.

Einkaufen, Relaxen und den Tag genießen!

Sonntagsshopping IN BAD PYRMONT



Event-Tipp: Bauernmarkt 5. & 6. November

Verkaufsoffener Sonntag, von 13-18 Uhr



Wandelhalle



Kirchstraße



Brunnenstraße

