

# Erlebnis- und Genuss- Wanderungen

mit dem zertifizierten  
DWV-Wanderführer

**torsten dreyer**



Natur- und Landschaftsführer

Journalist (Bild, Ton, Text)

Reiseleiter und Autor

Kontakt:

Tel: 02352 – 73 03 43

Fax: 02352 – 73 03 44

Mobil: 0170 – 540 93 24

E-mail: [td@torsten-dreyer.de](mailto:td@torsten-dreyer.de)

Péronner Straße 6, 58762 Altena (Westf.)

[www.torsten-dreyer.de](http://www.torsten-dreyer.de)

## Kleine Fotokurs-Wanderung *Achtsam schöne Fotos machen*



Die Wanderung richtet sich an Anfänger im Fotobereich, die ihr Auge schulen und mehr über das Finden und Ablichten von Motiven erfahren möchten. Die Wanderstrecke ist kurz gewählt, um Verschiedenes auszuprobieren. Gleichzeitig soll gezeigt werden, wie man in einer Gruppe wandern und fotografieren kann.

Bei der Wanderung gibt es einige Hinweise zum achtsamen Umgang mit sich und seiner Umwelt. Die achtsame Wahrnehmung soll verstärkt oder neu entdeckt werden.

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind Voraussetzung. Eine eigene Kamera – es kann auch ein Smartphone sein – sind möglichst mitzubringen.

Am Anfang gibt es eine kleine Einweisung in die Fototechnik und "Materialkunde". Auf der Strecke und am Ende werden Foto-Ergebnisse präsentiert und besprochen. Am Ende gibt es noch einen winzigen Einblick in die Bildbearbeitung.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen begrenzt. Daher ist eine verbindliche Anmeldung nötig (telefonisch oder schriftlich).

**Termine:** Siehe Einlegeblatt und auf Anfrage.

**Kosten:** Motto „Geben, was es mir wert ist!“

## Wanderung für die Seele *Wandern als Heilungshilfe*

Viele Menschen suchen Entschleunigung. Spirituelle Angebote haben Hochkonjunktur. Dabei bietet unsere direkte Umgebung sehr viel. Wandern kann therapeutisch sein und ist für fast jedermann geeignet.

Bei den Wanderungen wird zwischen Gruppen- und Einzel-Wanderungen abgewechselt. Themen sind zum Beispiel die bewusste Wahrnehmung von Sinneseindrücken. Es gibt Achtsamkeits-, Atem- und Ruhe-Übungen.

Bei der Wanderung werden Erfahrungen zu den Themen An- und Entspannung ausgetauscht. Was kann uns Wandern geben und lehren? Wie kann ich die Achtsamkeit im Alltag einsetzen?



Für die Wanderungen gibt es keine Voraussetzungen. Es sollte aber auf jeden Fall wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk angezogen werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen begrenzt. Daher ist eine verbindliche Anmeldung nötig (telefonisch oder schriftlich).

**Termine:** Siehe Einlegeblatt und auf Anfrage.

**Kosten:** Motto „Geben, was es mir wert ist!“

# Wanderung für Krimifreunde

## *Kriminalfällen nachgespürt*

Schon immer haben mehr oder weniger blutige Kriminalfälle und Streitigkeiten die Menschen fasziniert. Eine Stadt und ihre Umgebung hat viele Krimis erlebt. Wir besuchen einige Orte.



In Altena gab es allein in jüngster Zeit den ungeklärten Todesfall eines jungen Mannes unterhalb der Burg, die Brandstiftung von zwei jungen Männern an einem Haus, in dem Flüchtlinge eingezogen waren, und die Brandstiftung in der Lutherkirche. Zuvor wurde schon ein 65-jähriger Libanese von seinem Sohn ermordet und in einer Industriebrache angezündet.

Aber auch ältere Kriminalfälle hallen noch immer nach. So wurde 1323 der Bischof von Münster auf Burg Altena ins Verlies gesperrt und erst nach einem halben Jahr gegen ein hohes Lösegeld wieder freigelassen. Die Wanderung richtet sich an Erwachsene – für Kinder nicht geeignet.

**Termine:** Siehe Einlegeblatt und auf Anfrage.

**Kosten:** Motto „Geben, was es mir wert ist!“

# Kulinarische Wanderung

## *Genussvoll Wege erleben*

Das Thema Genuss-Wandern ist für viele ein wichtiger Motor, sich von Ort zu Ort zu bewegen. Bei dieser Genuss-Tageswanderung steht neben dem genussvollen Wandern auch genussvolles Rasten an verschiedenen Stellen und in Gasthäusern im Mittelpunkt. Dabei wollen wir sauerländische Spezialitäten kosten und uns für die weiteren Etappen stärken.

Außerdem gibt es Geschichten am Wegrand – auch über das Kochen und die westfälische Lebensart sowie Hinweise zur Esskultur.

Die Tour umfasst fünf Stationen und dauert den ganzen Tag. Die Strecke ist rund 15 Kilometer lang und verläuft bergauf und bergab. Eine verbindliche Voranmeldung (telefonisch oder schriftlich – s. Kontaktdaten) ist auf jeden Fall nötig, weil das Essen vorbestellt werden muss – minimal 7 und maximal 15 Teilnehmer.



**Termine:** Siehe Einlegeblatt und auf Anfrage.

**Kosten:** 49,90 Euro pro Person für das Essen

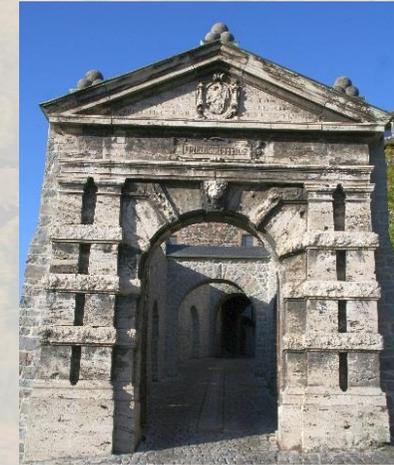
*Und für die Organisation und Leitung gilt wieder das Motto „Geben, was es mir wert ist!“*

# Kleine Entdeckungstour

## *Hinter die Tür geschaut*

Bei Stadtführungen kann man in die meisten Gebäude nicht hineinsehen. Dabei verbergen sich aber in vielen (historischen) Häusern interessante Details. Und manches erschließt sich nur, wenn man mal hinter die “Kulissen“ schaut.

Bei dieser kleinen Wanderung werden Türen, Tore und Klappen geöffnet und wir schauen dorthin, wo man ansonsten nicht hinschauen kann oder darf. Außerdem gibt es Orte, wo man vielleicht hinkönnte, aber wahrscheinlich noch nicht war, obwohl es sich lohnt.



Die kleine Tour umfasst um die fünf Stationen. In einigen Gebäuden können uns Ansprechpartner erzählen, wie sie in einem historischen Gebäude leben und arbeiten.

Um besser planen zu können, ist eine Anmeldung (telefonisch oder schriftlich) nötig. Zu der Tour gehört auch ein etwas anderer Blick in den Burgaufzug, mit ihm fahren wir zur Burg.

**Termine:** Siehe Einlegeblatt und auf Anfrage.

**Kosten:** 4,80 € pro Pers. für den Burgaufzug

Plus für die Organisation und Leitung gilt wieder das Motto „Geben, was es mir wert ist!“