

# SDW/HDW Jahresprogramm 2023



sdw-nrw-koeln@netcologne.de  
www.sdw-nrw-koeln.de



## Wald erleben

### Wald-Workshop

Freitag 20.01., 24.02., 31.03.2023, jeweils 10:00-13:00 Uhr; Dienstag 11.04., 23.05., 27.06., 25.07., 22.08., 26.09.2023, jeweils 16:00-19:00 Uhr; Freitag 27.10., 24.11.2023, jeweils 10:00-13:00 Uhr  
Referent\*in: Jennifer Wolf / Waldführerin; Natur-Coach  
Anmeldung: E-Mail: [info@natur-wolf.de](mailto:info@natur-wolf.de)  
Teilnehmerbeitrag: 48,00 €/Person.  
Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Innenhof an der Linde

### Schnupperkurs: Waldbaden zum Kennenlernen im Dünnwald für Kleingruppen

Samstag, 21.01., 18.03., 29.04., 13.05., 17.06., 26.08., 16.09., 21.10.2023, jeweils 11:00 - 14:00 Uhr

### Waldbaden im Dünnwald in Kleingruppe – Vertiefungskurs

Samstag 01.04., 20.05., 15.07., 02.09., 11.11.2023, jeweils 11:00 – 15:00 Uhr

Referent\*in: Benoît Marchal, zertifizierter Wald-Gesundheitstrainer

Anmeldung: Tel.: 0151 22949844

Teilnehmerbeitrag: 24,00 €/Person bzw. 28,00 €/Person

Ort/Treffpunkt: Dünnwald Wald. Parkplatz Ecke Berliner Straße/Dünnwald Mauspfad 436 in 51069 Köln

### Einführungskurs Waldbaden – Eintauchen in die Waldatmosphäre

Samstag 04.03., 13.03.2023, jeweils 10:00-13:30 Uhr

Freitag 01.09., 03.11.2023, jeweils 10:00-13:30 Uhr

Referent\*in: Hermann Schmidt staatlich zertifizierter Waldpädagoge

Anmeldung: [www.waldbaden-nrw.de/Termine](http://www.waldbaden-nrw.de/Termine)

Teilnehmerbeitrag: 35,00 €/Person

Ort/Treffpunkt: Lindenhof, Gut Leidenhausen

### Achtsamer Waldspaziergang

Sonntag 30.04., 14.05., 18.06., 29.10.2023, jeweils 10:00-12:00 Uhr

### Kunst im Wald – Landart

Samstag 13.05., 17.06.2023, jeweils 14:00-18:00 Uhr

### Waldcoaching für Frauen - Wo stehe ich und wo will ich hin?

Samstag 22.04.2023, 11:00-16:00 Uhr

Referent\*in: Gerda Moritz, zertifizierte Wildnis- & Naturerlebnis-Pädagogin

Anmeldung: Tel.: 01590/6055237, E-Mail: [kontakt@gerdamoritz.de](mailto:kontakt@gerdamoritz.de)

Die Teilnahme an den Führungen und Veranstaltungen finden auf eigene Gefahr der Teilnehmer statt. Für eventuelle Personenschäden (z.B. in Folge von Unfällen), für Erkrankungen (z.B. in Folge von Zeckenstiche) sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Sachen kann vom Veranstalter oder vom Referenten keine Haftung übernommen werden.

Teilnehmerbeitrag: Waldspaziergang: 19,00 €/Person; Kunst im Wald: 35,00 €/Erwachsene, 15,00 €/Kind; Waldcoaching: 59,00 €/Person

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Innenhof, an der Linde

### Entspannung im Wald mit der progressiven Muskelentspannung

Samstag 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.2023, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Referent\*in: Sabine Lorbiecki

Anmeldung: E-Mail: [sabine-71@freenet.de](mailto:sabine-71@freenet.de)

Teilnehmerbeitrag: 10,00 €/Person

Ort/Treffpunkt: Linde im Innenhof Gut Leidenhausen

### Gesund mit und im Wald

Samstag, 27.05., 19.08.2023, jeweils 14:00-16:00 Uhr

### Spas und Lernen im Wald

Samstag, 10.06., 23.09.2023, jeweils 14:00-16:00 Uhr

Referenten: Karin Schneider, zertifizierte Waldpädagogin

Anmeldung: Tel.: 0176/70082715; E-Mail: [k-schneider@h-schneider.de](mailto:k-schneider@h-schneider.de)

Teilnehmerbeitrag: 5,00 €/Erwachsener, 3,00 €/Kind

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Innenhof an der Linde