

Wald und Gesundheit



Achtsamer Waldspaziergang

Sonntags, 11:00-13:00 Uhr - 31.01.2021, 28.02.2021, 25.04.2021, 30.05.2021, 27.06.2021, 26.09.2021, 31.10.2021, 28.11.2021

Auf diesem Spaziergang erleben wir den Wald mit allen Sinnen und nutzen die gesundheitsfördernden Aspekte des Waldes, um Körper und Geist zu stärken. Unter Anleitung werden verschiedene Übungen angeboten, die zur Entspannung, Lockerung und Regeneration beitragen.

Referentin: Gerda Moritz, zertifiz. Wildnis- und Naturerlebnis-Pädagogin

Altersgruppe: Erwachsene

Anmeldung: Gerda Moritz Tel. 01590-6055237, moritz.gerda@gmail.com ab einer Gruppe von 8 Personen gesonderte Termine vereinbar.

Teilnehmerbeitrag: 15 €/Person

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Waldschule

Gesund mit und im Wald

Freitag 09.04.2021, 06.08.2021, 14:30-16:30 Uhr

Wir entdecken gemeinsam, wie der Wald zur Förderung der eigenen Gesundheit und Prävention von negativen Folgen eines stressigen Alltags genutzt werden kann.

Referentin: Karin Schneider, zertifiz. Waldpädagogin
Altersgruppe: Familien mit Kindern und Einzelpersonen
Anmeldung: Mobil: 0176/70082715; E-Mail: k-schneider@h-schneider.de; Tel. 02225/9554969
Teilnehmerbeitrag: 5 €/Erwachsenen, und 3 €/Kind
Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Waldschule

Waldbaden - Shinrin-Yoku

Freitag 05.02.2021, 05.03.2021, 16:00 Uhr, 09.04.2021, 07.05.2021, 04.06.2021, 02.07.2021, 03.09.2021, 17:00 Uhr, 01.10.2021, 05.11.2021, 16:00 Uhr

Wald tut gut! Bereits ein ausgiebiges Waldbad zeigt nachhaltige Wirkung. Erfahren und erleben Sie, wie der Wald unmittelbar auf Sie wirkt. Wir führen Sie in eine echte Auszeit vom Alltag, die innere Ruhe bringt und Ihnen hilft neue Energie zu sammeln.

Referent: Hermann Schmidt, zertifiz. Waldpädagoge

Altersgruppe: Erwachsene

Anmeldung: Anmeldung 7 Tage vor Beginn erforderlich: www.waldbaden-nrw.de/Termine

Teilnehmerbeitrag: 25 €/Person. max. 18 Personen

Ort/Treffpunkt: Waldschule, Gut Leidenhausen

Wald-Workshop

Freitag 22.01.2021, 10:00-13:00 Uhr, Samstag 20.02.2021, 06.03.2021, 10:00-13:00 Uhr, Freitag 23.04.2021, 10:00-13:00 Uhr, Samstag 08.05.2021, 10:00-13:00 Uhr, Freitag 11.06.2021, 10:00-13:00 Uhr, Samstag 03.07.2021, 14.08.2021, 10:00-13:00 Uhr, Freitag 10.09.2021, 22.10.2021, 12.11.2021, 10:00-13:00 Uhr, Samstag 04.12.2021, 10:00-13:00 Uhr

Wusstest Du, dass der Wald bei einem Coaching Dein eigenes Verhalten spiegeln und Dir tiefe Einblicke in dein Inneres ermöglichen kann? Du denkst über eine Veränderung nach oder befindest Dich bereits in der Wandlung? Dann bist Du bei diesem Workshop genau richtig. Magst Du mit mir in die Atmosphäre des Waldes eintauchen?

Referentin: Jennifer Wolf / Waldführerin; Natur-Coach

Altersgruppe: Erwachsene, 3-10 Personen

Anmeldung: Verbindliche Anmeldung unter der Telefonnummer 02235 / 4777755 oder per E-mail an info@natur-wolf.de.

Teilnehmerbeitrag: 48 €/Person.

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, an der Linde

Vortrag: Waldbaden, Spazieren, Wandern und Laufen im Kölner Grün

Freitag 16. April, 18:00 Uhr

Der Vortrag zeigt bildgestützt die Attraktivität von Wald, Waldstreifen und Parks und dort Spaziergänge und Wanderungen – umweltfreundlich mit öffentlichem Nahverkehr und fußläufiger Begegnung mit dem öffentlichen Grün.

Referent: Dr. Franz Josef Becker, Kölner Eifelverein

Altersgruppe: Erwachsene, Kinder

Anmeldung: sdw-nrw-koeln@netcologne.de; Tel.: 02203/39987

Ort/Treffpunkt: Haus des Waldes, Gut Leidenhausen

Hinweis: Die Veranstaltungen findet bei jedem Wetter statt. Um festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung wird gebeten. Bitte extra warme Kleidung mitbringen! Da wir uns überwiegend abseits der Wege befinden, sollten Sie in der Lage sein, sich sicher im freien Gelände bewegen zu können. Bei gefährlicher Wetterlage behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen. Weitere Infos unter www.sdw-nrw-koeln.de