

SDW/HDW

Jahresprogramm 2022



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



Erholung im Wald

Allgemeiner Hinweis: Um festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung wird gebeten. Bitte nehmen Sie sich etwas zu trinken mit.

Wald-Workshop

Samstag 15. Januar; 26. Februar; 26. März, 22. April, 10:00-13:00 Uhr - Donnerstag 19. Mai; 16. Juni; 21. Juli; 18. August; 8. September, 16:00-19:00 Uhr - Freitag 7. Oktober; 4. November, 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? Magst Du mit mir in die Atmosphäre des Waldes eintauchen?

Referent*in: Jennifer Wolf / Waldführerin; Natur-Coach

Altersgruppe: Erwachsene, Teilnehmeranzahl: 3-10 Personen (Einzel-Coaching: auf Anfrage)

Anmeldung: Verbindliche Anmeldung per E-mail an info@natur-wolf.de.

Teilnehmerbeitrag: 48 €/Person.

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Innenhof an der Linde

Waldbaden im Dünnwälder Wald

Samstag, 29. Januar; 19. März; 21. Mai; 20. August; 22. Oktober, 11:00-14:00 Uhr Schnupperkurs
Samstag, 19. Februar; 23. April; 25. Juni; 17. September; 12. November, 10:00-14:00 Uhr Vertiefungskurs
In der Kleingruppe tauchen Sie im Dünnwälder Wald in eine andere Welt und lassen Stress und Sorgen hinter sich.

Referent*in: Benoît Marchal, zertifizierter Wald-Gesundheitstrainer

Altersgruppe: Erwachsene; 4 bis max. 8 Personen

Anmeldung: waldgesundheitstraining@netcologne.de oder unter 0151 22949844

Teilnehmerbeitrag: 22 €/Person

Ort/Treffpunkt: Dünnwälder Wald am Parkplatz vor der Josef-Barten-Halle (Schützenheim), Ecke Berliner Straße/ Dünnwälder Mauspfad 436 in 51069 Köln

Achtsamer Waldspaziergang

Sonntag 30. Januar; 27. Februar; 24. April; 29. Mai; 28. August; 25. September; 30. Oktober; 20. November, 11:00-13:00 Uhr
Auf diesem Spaziergang erleben wir den Wald mit allen Sinnen durch das Jahr hindurch und nutzen die gesundheitsfördernden Aspekte des Waldes, um Körper und Geist zu stärken.

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

Altersgruppe: Erwachsene

Anmeldung: Tel. 01590-6055237, moritz.gerda@gmail.com, ab einer Gruppe von 8 Personen können auch gesonderte Termine vereinbart werden.

Teilnehmerbeitrag: 15 €/Person

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Innenhof an der Linde

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.

Kurs Stressmanagement – Waldbaden zum Stressabbau. Original Shinrin - Yoku

Freitag 4. Februar; 4. März, 16:00 Uhr - Freitag 8. April; 6. Mai; 3. Juni; 1. Juli; 2. September, 17:00 Uhr - Freitag 30. September; 4. November, 16:00 Uhr
Wald tut gut! Bereits ein ausgiebiges eintauchen in den Wald 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*in: Hermann Schmidt, zertifizierter Waldpädagoge und Gastdozent für Waldbaden an der deutschen Sporthochschule Köln

Altersgruppe: Erwachsene

Anmeldung: Hermann Schmidt, Anmeldung 7 Tage vor Beginn: www.waldbaden-nrw.de/Termine

Teilnehmerbeitrag: 25 €/Person. Mind. Teilnehmer: 10 Personen, max. Teilnehmer 18 Personen

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Innenhof an der Linde

Gesund mit und im Wald

Freitag 18. März; 10. Juni, 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.

Referent*in: Karin Schneider, Diplom-Forstingenieurin Univ., zertifizierte Waldpädagogin

Altersgruppe: Familien mit Kindern und Einzelpersonen

Anmeldung: verbindliche Anmeldung bis drei Tage vor der Veranstaltung, 0176/70082715; k-schneider@h-schneider.de; Tel. 02225/9554969

Teilnehmerbeitrag: 5 €/Erwachsenen, und 3 €/Kind

Ort/Treffpunkt: Gut Leidenhausen, Waldschule