

**WALDerLEBEN**  
Petra Körber  
**Bewegungs(t)raum Wald**

**Jahresübersicht:**

(Detaillierte Kursbeschreibung siehe unten)

**Januar:**

11. - Schatzsuche

**Februar:**

8. - Shinrin Yoku - Waldbaden

**März:**

7. - Shinrin Yoku - Waldbaden

14. - Niedrigklettergarten aus Seilelementen

**Juni**

6. - Niedrigklettergarten aus Seilelementen

13. - Offene Schatzsuche mit anschließendem Lagerfeuer mit Stockbrot

20. - Basteln mit Naturmaterialien

26. - Malen mit Naturfarben

**Juli:**

3. + 7. - Hexenküche und Kräutergarten

11. - Niedrigklettergarten aus Seilelementen

**September:**

11. + 18. - Hexenküche & Kräutergarten

12. - Shinrin Yoku - Waldbaden

26. - Malen mit Naturfarben

**Oktober:**

10. - Shinrin Yoku - Waldbaden

16. - Niedrigklettergarten aus Seilelementen

**November:**

7.- Shinrin Yoku Waldbaden

21. - Adventsbasteln

28. - Schatzsuche

## **Schatzsuche**

Eine aufregende Schatzsuche quer durch den Lorenzer Reichswald. Aufgaben und Rätsel müssen gelöst werden und Hindernisse überwunden - und erst wenn alle Hürden bewältigt sind, wird sich der Schatz offenbaren.

Termine: Samstag, 10. Januar 2020, 15:00 Uhr  
Samstag, 13. Juni 2020  
(mit Lagerfeuer und Stockbrot im Wildlingslager), 15:00  
28. November 2020, 15:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden am 10.01. und 28.11.20  
4,5 Stunden am 13. Juni 2020

Honorar: 45,00 Euro / Kind am 10.01. und 28.11.20  
65,00 Euro / Kind am 27. Juni 2020

## **Niedrigklettergarten aus Seilelementen**

Seilspielelemente sind eine hervorragende Möglichkeit, dem natürlichen Bedürfnis von Kindern nach Bewegung, Klettern und dem Erproben und Steigern der eigenen Kräfte nachzukommen.

Mit speziellen Seilen und Knotentechniken entsteht ein Bewegungsraum zwischen den Bäumen, der mit allen Sinnen im eigenen Tempo erschlossen werden kann.

Kinder haben Spaß daran, die horizontalen und vertikalen Ebenen der Kletterlandschaft zu erforschen. Sie hopsen und wackeln miteinander um die Wette. Fast nebenbei entwickeln sich Kraft und Körperspannung, Ausdauer, Geschicklichkeit, Gleichgewichtssinn, Mut, Sozialverhalten und Rücksichtnahme. Auf den Spielgeräten dürfen sie frei wählen, wie hoch sie schaukeln oder klettern wollen.

Termine: Samstag, 14. März 2020, 13:00 Uhr  
Samstag, 6. Juni 2020, 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr oder  
15:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Freitag, 16. Oktober 2020, 13:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Honorar: 45,00 Euro / Kind

## **Malen mit Naturfarben**

Unsere Natur bietet uns ein breites Spektrum an Farben, mit denen wir schöne Bilder kreieren können. Aus Naturmaterialien basteln wir uns einen Pinsel und erstellen verschiedenste Farben um schöne Bilder zu gestalten. Neben dem Malen lauschen wir entspannter Musik und Vesper und Getränke werden gestellt.

Termine: Samstag, 20. Juni 2020, 14:00 Uhr  
Samstag, 11. Juli 2020, 14:00 Uhr  
Samstag, 26. September 2020, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Honorar: 45,00 Euro / Kind inkl. aller Materialien

## **Hexenküche & Kräutergarten**

Im Lager der Wildlinge in Nürnberg-Rehhof verbringen wir zwei magische Nachmittage der besonderen Art. Unsere Vorfahren waren oft Heilkundige und wussten um die besondere Wirkung von Johanniskraut und Schafgarbe, legten Buchenblätter auf zur Desinfektion kauten Salbeiblätter um Halsschmerzen zu lindern.

An 2 Nachmittagen werden wir die Kinder mit den Kräutern vertraut machen. Wie unterscheiden wir Kräuter und welches Kraut ist für was?

### 1. Nachmittag:

Wir sammeln Kräuter und lernen sie kennen. Wir werden Seifen gießen und mit den gesammelten Kräutern verfeinern, wir werden Kräuter trocknen für den 2. Nachmittag und wir werden Pflanzen-Öl-Auszüge herstellen.

### 2. Nachmittag

Die inzwischen getrockneten Kräuter werden als Teebeutel zusammengefügt, die Seifen sind getrocknet und werden verpackt und die Pflanzen-Öl-Auszüge sind fertig. Zum Abschluss gibt es Stockbrot am offenen Feuer.

Zwischendurch spielen wir Spiele und hören lustige Hexengeschichten aus dem Nürnberger Reichswald.

Termine: Freitag, 3. und 10. Juli 2020, 15.00 Uhr  
Freitag, 11. und 18. September 2020, 15:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Honorar: 95,00 Euro / Kind für beide Nachmittage inkl. aller Materialien

### **Basteln mit Naturmaterialien**

Wir treffen uns zum basteln und gestalten schöne und besondere Dekorationen aus überwiegend natürlichen Materialien. Wir basteln mehrere unterschiedliche Dinge, über die sich auch Omas und Opas sehr freuen. Bei Saft und Gebäck lauschen wir einer schönen Geschichte.

Termin: Samstag, 20. Juni 2020

Dauer: 3 Stunden

Honorar: 55,00 Euro / Kind inkl. aller Bastelmaterialien, Getränken und Gebäck

### **Adventsbasteln**

Wir treffen uns zum basteln und gestalten schöner und besonderer Weihnachtsdekorationen aus überwiegend natürlichen Materialien. Wir basteln mehrere unterschiedliche Dinge über die sich auch Omas und Opas freuen. Bei Kinderpunsch und Weihnachtsgebäck lauschen wir einer Weihnachtsgeschichte und natürlich wird es sich auch diesem Jahr der Nikolaus nicht nehmen lassen, die Kinder zu besuchen und mit einem Präsent zu überraschen.

Termin: Samstag, 21. November 2020

Dauer: 3 Stunden

Honorar: 55,00 Euro / Kind inkl. aller Bastelmaterialien, Getränken und Weihnachtsgebäck

## **Shinrin Yoku - Waldbaden - Event für Erwachsene**

Shinrin Yoku - ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden. Shinrin Yoku betrachtet die Waldluft als Medizin zum einatmen. Shinrin Yoku ist der Weg zurück zur Natur.

Wer hat's erfunden?

Shinrin Yoku - zu deutsch „Waldbaden“ - wurde in den 80ern in Japan entwickelt und von der japanischen Forstwirtschaftsbehörde in Verbindung mit einer Waldschutzkampagne geprägt. Hinzu kamen die Mediziner, die die Heilkraft des Waldes erkannten. Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien darüber. Dr. Qing Li, der führende Waldmediziner, hat inzwischen zahlreiche Studien veröffentlicht, dass Waldbaden einen erheblichen Beitrag zur Gesundheit leistet.

Termine: jeweils Samstag:  
8. Februar, 7. März, 4. April, 9. Mai, 11. Juli, 12. September,  
10. Oktober, 7. November, um 9:30 Uhr

Dauer: 2,5 Stunden

Honorar: 25,00 Euro / Person

---

### **Corona-Regeln:**

WALDerLEBEN unterliegt derzeit folgenden Corona-Regeln:

- Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10 Kinder
- Eltern halten den Mindestabstand von 1,5 m zu allen Mitarbeitern von WALDerLEBEN
- Sollte der Mindestabstand nicht eingehalten werden können, ist das Tragen von Masken bei Eltern und Mitarbeitern von WALDerLEBEN Pflicht!
- Eltern treten nur einzeln an die Mitarbeiter heran.
- Um eine evtl. Infektionskette verfolgen zu können ist es notwendig, die Anschrift zu hinterlegen. Die Daten dienen ausschließlich zur Rückverfolgung im Falle einer Infektion und werden sonst nicht verwendet. Nach Ende der Corona-Krise werden diese vernichtet. Ein entsprechendes Formular erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung und wird bei Veranstaltungsbeginn dem Kind mitgegeben.
- Es dürfen ausschließlich gesunde Kinder an den Veranstaltungen teilnehmen in die in den vergangenen 14 Tagen in keinem Kontakt mit infizierten Personen standen.

Auch wenn diese Regeln für WALDerLEBEN etwas befremdlich sind, so sind sie sicher im Sinne der Sache. Ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam das alles meistern und freue mich, die Kinder wieder im Wald begrüßen zu dürfen.