

Was wir noch bieten

Angebote für Kinder & Jugendliche

Zugebaute Innenstädte, Dörfersterben, Digitalisierung des Alltags: Kinder und Jugendliche kommen mit Natur heute immer weniger in Berührung. Dagegen wollen wir etwas tun und mit Heranwachsenden Natur neu entdecken. Abenteuer erleben. Und mit spielerischer Leichtigkeit deren Bewegungsdrang fördern.

- Kneipp-Waldbad für Kids & Teens
- Indian Balance® für Kids & Teens (ab 3 Jahre)
- Natur-Resilienz-Training für Kids & Teens
- Familien-Waldbad

Retreat – Finde deine innere Balance in der Natur

Deine Energie ist aufgebraucht? Du bist nicht mehr bei dir und brauchst dringend eine Pause? Dieser Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele hilft dir, deine innere Balance wiederzufinden. Mit stärkenden Ritualen, ganzheitlicher Körperarbeit und dem uraltem Heilwissen indigener Völker stärkst du dein seelisches Immunsystem und tankst neu auf.



Waldzeit-Team

Lieblingsbaum Birke

Dennis Klein (Jahrgang 1985) ist zertifizierter Kursleiter für Waldbaden & Indian Balance Nature®, Natur- und Achtsamkeitstrainer, Kneipp-Gesundheitserzieher SKA sowie Indian-Balance-Instructor. Seine Erkenntnisse, wie Menschen durch Natur und Bewegung gesund bleiben können, gibt der Familienmensch regelmäßig in Kursen weiter.

Lieblingsbaum Eiche

Christin Klein (Jahrgang 1990) ist gelernte und studierte Verwaltungsangestellte. Zusammen mit ihrem Ehemann, Dennis Klein, hat die Mutter von zwei Kindern ihr Herzensprojekt „WALDZEIT“ gestartet. Der Hobby-Handwerkerin ist es ein großes Anliegen, Menschen zu zeigen, wie dankbar man für das eigene Leben sein sollte. Langfristig plant das WALDZEIT-Team die Eröffnung eines indianischen Heilkindergartens in Südthüringen.

So erreichst du uns

Waldzeit Thüringen

Dennis & Christin Klein

Zert. Kursleiter Waldbaden & Indian Balance Nature®, Indian-Balance-Instructor, Natur- und Achtsamkeitstrainer sowie Kneipp-Gesundheitserzieher SKA

Kontakt

Brandweg 8
98587 Steinbach-Hallenberg (OT Bermbach)
Tel: 036847-590516 | Mobil: 0179-2431397
E-Mail: info@waldzeit-thueringen.de

Location

Termine, Orte und Treffpunkte zu den Kursen findest du auf unserer Webseite.

Du hast Fragen?

Ruf uns an: Tel: 036847-590516

  Folgt uns: #waldzeit-thueringen

www.waldzeit-thueringen.de



DEINE ERLEBNISSE MIT HERZ

Neu:

Kurse für Waldbaden & Indian Balance Nature®, Kneipp-Waldbad, Natur- und Achtsamkeitstraining und Indian Balance®

*Für
Erwachsene
& Senioren*





Tut gut, wirkt natürlich

Ganz im Augenblick sein. Den Moment genießen. Sich mit allen Sinnen spüren. Und komplett neu fokussieren: Willkommen bei WALDZEIT. Unsere ganzheitlichen Kursangebote zum Runterkommen, Stressabbauen und Krafttanken wirken wahre Wunder.

Finde dein inneres Gleichgewicht

Egal ob beim Kombikurs Waldbaden & Indian Balance Nature®, beim Natur- und Achtsamkeitstraining, beim Kneipp-Waldbad oder beim Indian Balance®. Ob allein, zu zweit oder im Team: Gönn dir mit uns unvergessliche Natur- und Kraftmomente. Für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Alltag.

Dein Waldzeit-Team

Waldbaden & Indian Balance Nature®



Mit Hilfe unterstützender Achtsamkeits-, Atem- und Heilübungen sowie Meditationen intensivieren wir bei diesem Kurs deine Auszeit vom Alltag. Du wirst gelassener und besser mit Stress fertig. Dein Körper kann entgiften. Und: Deine Immunabwehr und Fitness werden gestärkt.

Kneipp-Waldbad Gesund durchs Jahr

In diesem Kurs erfährst du die Basics der kneippischen Gesundheitslehre und wie du sie sofort und einfach umsetzen kannst. Von Wasseranwendungen bis Barfußlaufen. Von Atemtechniken bis gesunde Ernährung oder Bewegung an der frischen Luft: Wir zeigen dir, wie Kneipp wirkt und du mit neuer Energie gesund durchs Jahr kommst. Sogar eine Einheit indigenes Heilyoga wartet auf dich!



Für alle, die einen Gang runterschalten wollen

- Erzieher, Lehrer & Sozialarbeiter (z.B. Konzeptionstage)
- Unternehmen & Einrichtungen (z.B. Gesundheitstage)
- Singles, Paare, Familien & Senioren (z.B. Selbsterfahrung)

Kursdauer	Gruppengröße	Termine
3-4 h oder Tagesworkshop	6-12 Personen	ganzzjährig

Natur- und Achtsamkeitstraining



Du bist mit deinen Gedanken überall und nirgends und fühlst dich ständig gehetzt? Du hast keinen Bock, Montag wieder auf Arbeit zu gehen, weil dich der ewig gleiche Trott nervt? – Keine Angst du bist nicht allein! Viele Menschen gehen unachtsam durch den Tag, weil sie nicht im Hier und Jetzt sind. Die Folgen: Stress, Depressionen, Burnout und Fehltag.



Raus aus dem Hamsterrad

Als Natur- und Achtsamkeitstrainer helfe ich dir, deine Resilienz zu stärken. Bei dir selbst anzukommen. Und negativen Stress mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen in der Natur zu reduzieren – für deutlich mehr Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben.

Für alle, die bewusster Leben wollen

- Menschen, die ihre Stressbewältigung verbessern möchten
- Teams, die ihre Arbeitsbeziehungen ausbauen wollen
- Beschäftigte in sozialen und pädagogischen Berufen
- Sportler, die ihre Erfolge optimieren wollen

Kursdauer	Gruppengröße	Termine
3h oder Tagesworkshop	6-12 Personen	ganzzjährig

Aktuelle Kurstermine:
www.waldzeit-thueringen.de

Indian Balance®



(als Indoor- und als Outdoor-Kurs möglich)

„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!“ – so die Philosophie von Indian Balance®. Das uralte Heilyoga verbindet indianischen Spirit mit moderner Bewegung. Dich erwartet ein Kräftigungs- und Wohlfühltraining mit einem Wechsel aus fließenden Bewegungsabläufen, Konzentrationsübungen, Körperaktivierung und Tiefenentspannung der Seele.

Fitness zum Wohlfühlen

Dein Kopf wird frei. Du gewinnst mehr Leichtigkeit und deine Körperwahrnehmung verbessert sich. Die auf die Übungen abgestimmte indianische Klangwelt fördern den Stressabbau, so dass du dich energiegeladener und relaxed fühlst. Außerdem werden Rücken, Bauch, Beine und Po gekräftigt und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Harmonie gebracht.



Für alle, die Neues ausprobieren wollen

- Geeignet für alle Konditionstypen – egal ob Anfänger oder Fitnessprofi, Sportler, Senioren oder Schwangere
- Auch buchbar als Konzeptionstage für Pädagogen oder als Gesundheitssport für Seniorenheime

Kursdauer	Gruppengröße	Termine
1 Stunde +	6-12 Personen	ganzzjährig

Regelmäßiger Heilyoga-Wochenkurs
in Steinbach-Hallenberg (OT Bernbach)