

Was wir noch bieten

Angebote für Erwachsene & Senioren

Ob im Job oder im Privaten: Fremdbestimmt und gehetzt rasen wir durch den Alltag, drehen ständig auf und sind von einer Flut medialer Reize umgeben. „Runterkommen“ statt „Ausbrennen“ wird daher immer wichtiger. Unsere Angebote für Erwachsene und Senioren helfen Stress abzubauen, Glücksgefühle zu tanken und den inneren Kompass wiederzufinden.

- Waldbaden & Indian Balance Nature®
- Natur- und Achtsamkeitstraining
- Indian Balance®
- Kneipp-Waldbad
- Workshops & Retreats

Familien-Waldbad – Auftanken für alle

Barfuß durch den Wald laufen. Großartige Natur- und Waldspiele ausprobieren. Starke Übungen nach dem kneippischen Gesundheitskonzept, indigenes Heilyoga oder kreatives Gestalten unter Bäumen: Bei unserer Familien-Waldauszeit gibt es jede Menge zu entdecken! Überrascht eure Kinder, Großeltern oder Freunde mit diesem unvergesslichen Abenteuer – um zu entschleunigen, zu entspannen oder eure Verbundenheit auszubauen.



Waldzeit-Team

Liebblingsbaum 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.

Liebblingsbaum 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_thüringen

www.waldzeit-thüringen.de



ERLEBEN STATT VERSTEHEN

New:

Kurse für Kneipp-Waldbad,
Natur-Resilienz-Training
und Indian Balance®

 Für Kinder & Jugendliche



Draußen mittendrin

Zugebaute Städte, Dörfersterben, Digitalisierung des Alltags: Kinder und Jugendliche kommen heute immer weniger mit Natur in Berührung. Dagegen wollen wir etwas tun und mit Heranwachsenden spannende Draußenmomente schaffen.

Aktiv im Grünen unterwegs

Um junge Menschen durch Wald und Wiesen zu begleiten, bieten wir eine Vielzahl naturpädagogischer Angebote. Denn Draußensein fördert die Bewegungslust, Kreativität, Entdeckerfreude, Gesundheit und noch viel mehr. Nicht zuletzt wird eine positive Einstellung zur eigenen Natur und zum Naturschutz entwickelt – und das langfristig!

Dein Waldzeit-Team

Kneipp-Waldbad



Angebote für Kinder

Kinder erleben bei uns das Kneipp-Waldbad als spielerischen Spaziergang, der zum Staunen, Entdecken und Ruhefinden einlädt. Altersgerecht werden einige der fünf Kneipp-Elemente - Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung - vermittelt. Die Kinder lernen mit allen Sinnen in ihren Körper zu spüren und erfahren, wie sie Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen können. Obendrein wird das Selbstwertgefühl gestärkt und die Impulskontrolle, Motorik und Konzentration verbessert.



Angebote für Jugendliche

Ob Leistungsdruck, zu hohe Ansprüche an sich selbst oder Konflikte im Familien- und Freundeskreis: Immer mehr Schüler leiden unter Stress. Umso wichtiger, dass Jugendliche den Anforderungen des Alltags auch mal „Tschüss“ sagen können. Unser Kneipp-Waldbad ist dafür ideal geeignet. Hier gibt es kein Konkurrenzdenken, keinen Dresscode und auch kein Handyempfang. Dafür bietet es großartige Auszeiten zum Runterkommen und Raum für besondere Naturerlebnisse.

Altersgruppe	Teilnehmer	Konditionen
3-5 Jahre	6-8 Kinder	Max. 2h pro Kurseinheit
6-9 Jahre	6-10 Kinder	
10-13 Jahre	6-10 Kinder	
14-17 Jahre	6-10 Jugendliche	

Natur-Resilienz-Training



Mit Frust umgehen lernen, Ängste und Probleme bewältigen: Resilienz ist eine wichtige Voraussetzung, um Höhen und Tiefen im Leben zu meistern. Dahinter verbirgt sich ein Bündel von Schutzfaktoren und Fähigkeiten, die schon von klein auf trainiert werden können.

Mehr Stressresistenz durch Naturerleben

Unsere maßgeschneiderten Trainings und Coachings stärken die Resilienzkompetenz junger Menschen: natürlich, ganzheitlich und individuell. Mit bewährten Methoden, welche die Belastbarkeit und Gelassenheit fördern. Praxisübungen, die leicht im Alltag umsetzbar sind, können gemeinsam in der Natur ausprobiert werden. So findet jeder seine Ressourcen für neue Gewohnheiten im Umgang mit kleinen wie großen Herausforderungen.



Indian Balance® für Kids & Teens



„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!“ – so die Philosophie von Indian Balance®. Das uralte Heilyoga verbindet indianischen Spirit mit moderner Bewegung. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern ums Wohlfühlen, Spüren, Entschleunigen, Spaß haben – kurz: Entdeckungsreisen durch den eigenen Körper.



Sanfte Fitness für gute Laune

Alle Angebote sind gestaffelt nach Altersgruppen für Kinder und Jugendliche von 3 bis 17 Jahren. Die Kurse schulen Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung. Außerdem hilft der Mix aus indianischer Musik und Gleichgewichtstraining mittels kindgerechtem Heilyoga, sich auszupeinern, zur Ruhe zu kommen und mehr Kraft, Energie und Selbstbewusstsein zu tanken.



Altersgruppe	Teilnehmerkreis	Coaching & Workshops
ab 5 Jahren (Vorschüler) bis 17 Jahre	Kindergärten, Schulen, Kinder- und Jugendheime, Jugendämter, Vereine und Interessierte	Auch als Coaching für Kinder & Jugendliche mit Stressbelastungen oder als Workshop für Pädagogen buchbar

Kurs	Lulu-Knirpse	Elsu-Kids	Nita-Kids	Tatonka-Teens
Kursdauer	30 Min.	45 Min.	45 Min.	60 Min.
Altersgruppe	3-5 Jahre	6-9 Jahre	10-13 Jahre	14-17 Jahre
Gruppengröße	6-8 Kinder	6-10 Kinder	6-10 Kinder	6-12 Jugendliche

Aktuelle Kurstermine:
www.waldzeit-thueringen.de