



Dennis Klein vermittelt mit Handpuppe Can in verschiedenen Kinder-Kursen Natur- und Achtsamkeitstraining, Indian Balance, Waldbaden und bietet Kurse für Erwachsene. Foto: Michael Bauroth

## Es liegt etwas ganz Besonderes in der Waldluft

Ein neues Angebot können Touristen und alle Interessierten in Oberhof nutzen. Dennis Klein bietet auch hier verschiedene Kurse für Teilnehmer jeden Alters in der Natur, nicht zuletzt, sich selbst wieder ein Stück näherzukommen.

**OBERHOF/ZELLA-MEHLIS.** Nebel wabert über Oberhof. Immer einmal wieder schauert es. Die Temperatur ist dennoch angenehm. Offensichtlich ist das jedoch nicht das passende Wetter, das sich die in der Touristinformation angemeldeten Teilnehmer für das Familien-Waldbad vorgestellt hatten. Sie sagten den ersten stattfindenden Kurs am vergangenen Freitagvormittag kurzfristig ab. „Dabei ist das das beste Wetter zum Waldbaden“, weiß Dennis Klein. „Dann nehmen wir die Terpene besonders intensiv auf, die uns bei jedem Aufenthalt im Wald umgeben und so gut tun.“ Ein zusätzliches Geschenk sind sie sozusagen, die eine große Wirkung ganz nebenbei erzeugen. Diese sekundären Pflanzenstoffe, deren Hauptbestandteile ätherische Pflanzenöle sind, werden von Pflanzen, Bäumen und Moosen produziert. Wir nehmen sie über die Haut und Schleimhäute auf. Terpene fördern nicht nur das Wohlbefinden, sie stärken auch das Immunsystem, wirken entzündungshemmend, regen den Stoffwechsel an, senken den Blutdruck. „Nicht umsonst wird in Japan Waldbaden vom Arzt verschrieben.“

Dennis Klein, Kursleiter, Natur- und Achtsamkeitstrainer, Kneipp-Gesundheits-erzieher, ist zugleich Inhaber des jungen Unternehmens Waldzeit-Thüringen. Er nimmt die Absage mit Gelassenheit und zieht mit seinen beiden Kindern trotzdem los. So wird es ein Familien-Waldbad im Miniformat. Gut eingepackt dürfen sie sich aus der Kiste mit der biologisch abbaubaren Knete eine Farbe aussuchen. „Zoey, komm, ich habe einen schönen Baum“, ruft Samu seine größere Schwester. An seinem Stamm wollen sie eine Knete-Blume wachsen lassen. Doch sie fällt ab. Deshalb betten sie sie auf Moos und verzieren sie mit Blättern. Überall finden sich reichlich natürliche Zugaben, aus denen sich wunderbare Objekte zaubern lassen. Mandalas etwa, die aus Zapfen, Stöckchen, Blättern wunderschöne Muster ergeben. Die Geschwister sind völlig vertieft darin, ihr gemeinsames kleines Kunstwerk zu verschönern. Dass dabei keine Sonne scheint, stört sie überhaupt nicht. Sie genießen das unbeschwerte Draußensein.



Indian Balance Kids fand zur Familienmesse in Suhl großen Anklang.

Foto: privat

Und genau hier möchte Dennis Klein spannende Momente schaffen. Speziell zugeschnittene Angebote hat er nicht nur für alle Altersklassen im Programm, sondern auch für verschiedene Interessen und Bedürfnisse. Kneipp-Waldbaden, Natur-Resilienz-Training, Indian Balance, Natur- und Achtsamkeitstraining gehören dazu. Die ganzheitlichen Kurse dienen dem Entschleunigen, Runterkommen und als Kraftquell, dazu, intensiv im Augenblick zu Verweilen, den Moment zu genießen und sich mit allen Sinnen zu spüren, der Hektik des Alltags zu entfliehen, Kreativität, Abenteuerlust und Entdeckerfreude zu fördern sowie den Bezug zur Natur wieder zu stärken, der im digitalen Zeitalter immer mehr verloren geht. Wichtige Komponenten sind dabei Nachhaltigkeit sowie Teamwork und Wissensvermittlung auf abenteuerliche Weise.

### Edelsteine von den Waldwichteln

Mit sparsamen Mitteln, meist mit dem, was vor Ort vorzufinden ist, führt er seine Kurse durch. Kommt Knete zum Einsatz, ist das ein Höhepunkt. Alle Kinder lieben Knete und finden über sie sofort einen Zugang. Manchmal hat Dennis Klein aber auch Edelsteine in seinem Rucksack. Sie spielen in seinen selbst

erdachten Waldgeschichten eine wichtige Rolle. Etwa in der, wenn das Haus der Waldwichtel kaputtgegangen ist und die kleinen und großen Kursteilnehmer ihnen gemeinsam ein neues bauen. Immer wieder ist es erstaunlich, wie gemeinsam aus irgendetwas im Wald ein Haus wächst und mit welchem Eifer alle zum Werden beitragen. Die jüngsten Kurs-Teilnehmer werden anschließend von den Wichteln für ihren Einsatz belohnt und bekommen zum Dank – natürlich von den Wichteln – einen Edelstein.

Begleitet wird Dennis Klein auch von Can, dem Baum. Die Handpuppe darf gern jedes der teilnehmenden Kinder tragen. Mit ihr hat er einen guten Weg gefunden, bereits den jüngsten Kursteilnehmern zu vermitteln, dass alles eine Seele hat. Mit Can schließt er zum Beispiel auch den Bogen zu Naturverbundenheit und Achtsamkeit anderen, anderem und sich selbst gegenüber.

Immer freitags von 10 bis 12 Uhr ist in den Sommerferien zum Beispiel das Familien-Waldbad als ein Auftanken für alle in Oberhof angedacht. Außer montags, mittwochs und samstags gibt es in Oberhof mitunter täglich mehrfach wechselnde Kursangebote, die im Kurpark, in der Touristinformation oder in den Waldgebieten am

Schlossberg, am Grenzadler oder am Harzwald durchgeführt werden.

„Damit haben wir in diesem Jahr erstmals Waldzeit-Angebote in unser Ferienprogramm aufgenommen. Auch in den Herbstferien ist eine Zusammenarbeit angedacht“, sagt Tobias Heyer von der Touristinformation Oberhof. Dennis Klein aus Bermbach hatte sich zuvor dort mit Waldzeit-Thüringen vorgestellt. „Dass er sein Konzept lebt, merkt man. Auch wenn der eine oder andere Kurs aus Unkenntnis vielleicht doch eine Anlaufphase benötigt. Beim Biathlon weiß jeder, was sich dahinter verbirgt. Diese Kurse aber sind für viele noch neu“, so der Mitarbeiter.

### Privat und beruflich mit der Natur

Auch mit ihnen hat Dennis Klein sein Berufsleben komplett auf den Kopf gestellt. In Führungsposition beendete er es bei der Bundeswehr. Dass er sich danach beruflich verändern wollte; wusste er. Auch, dass es ihn immer schon in die Natur gezogen hat. Als Jugendlicher liebte er es, mit seinem Vater im Wald Holz zu schlagen. Ebenso behielt er aus den vergangenen Jahren als schönste Erinnerungen das Biwakieren im Gedächtnis. Laufen in der Natur ist ihm ein Bedürfnis. Erst die Kindergarten-Eingewöhnung seines jüngsten Sohnes öffnete ihm die Augen, dass sein Weg eine neue Ausbildung zum Erzieher sein würde. Er ging ihn und schloss ihn jüngst erfolgreich ab. Das sechsmonatige Anerkennungspraktikum dazu absolvierte er im Integrativen Kindergarten „Sommerau“ in Zella-Mehlis und hinterließ auch dort seine Spuren wie etwa den Barfußpfad, der trotz anfänglicher Skepsis mancher besorgter Mutter zu jeder Jahreszeit genutzt wird. Darüber hinaus ergriff Dennis Klein nach seiner Bundeswehrzeit die Chance der Ausbildungsförderung für Weiterbildungen, Natur-Qualifikationen, ließ sich im Heilyoga schulen und baute nebenher ein zweites Standbein als Dozent auf. Seine Philosophie, im Einklang mit Natur, Bewegung und Achtsamkeit durchs Leben zu gehen, vermittelt er auf vielfältige Weise nicht nur Touristen.

Mehr dazu auch telefonisch unter (03 68 47) 59 05 16 oder auf

[www.waldzeit-thueringen.de](http://www.waldzeit-thueringen.de)



Kreativ inmitten der Natur, völlig unabhängig vom Wetter.

Foto: Michael Bauroth



Dennis Klein im Einklang mit Natur, Bewegung und Achtsamkeit.

Foto: Michael Bauroth