

Was wir noch bieten

Weitere Angebote für Teams & Pädagogen

Unsere Teamcoachings fördern Motivation und Zusammenhalt. In Workshops zeigen wir Pädagogen, wie sie Naturerlebnisse in die Arbeit mit Kindern integrieren können. Entdecke Achtsamkeit und Gesundheit!

- **Teamcoaching** für Führungskräfte
- **Retreat:** Finde deine innere Balance in der Natur
- **Workshop für Pädagogen:**
Natürlich bewegt - Indian Balance Kids & Teens
- **Workshop für Pädagogen:**
Kneipp-Waldbad für Kids & Teens
- **Workshop für Pädagogen:**
Stark wie ein Baum – Resilienz für Kids & Teens

Weitere Angebote für Kinder & Jugendliche

Wir wollen der Welt mit ihren zugebauten Innenstädten und der Digitalisierung des Alltags entgegenwirken. Gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen entdecken wir die Natur neu, erleben Abenteuer und fördern dabei spielerisch die Bewegung.

- **Resilienz-Training** für Kids & Teens
- **Kneipp-Waldbad** für Kids & Teens
- **Indian Balance®** für Kids & Teens (ab 3 Jahren)
- **Familien-Waldbad & Familien-Yoga**



Waldzeit-Team: Mit Herz und Haltung

Wenn wir im Thüringer Wald unterwegs sind, dann ist eins klar – wir sind in unserem Element und haben viel zu erzählen, zu zeigen und zu geben. Denn nur was von Herzen kommt, kann auch auf Herzen wirken. Wir setzen dem Druck des immer höher, weiter und schneller in der Gesellschaft aktiv etwas entgegen.

Dennis

Ist Life-Coach und Speaker sowie zertifizierter Kneipp-Gesundheitsreferent und Indian Balance Instructor (Heilyoga). Er leitet Kurse im indigenen Waldbaden und zur Achtsamkeit in der Natur und ist staatlich anerkannter Erzieher und Resilienztrainer. Zudem ist er als Dozent für den Kneipp-Bund Thüringen tätig. In seinen Kursen vermittelt er regelmäßig seine Erkenntnisse darüber, wie Menschen durch Natur und Bewegung gesund und ausgeglichen bleiben können. Dennis ist ein Familienmensch, der seine Leidenschaft für die Natur mit anderen teilt.

Helfer & Netzwerk

Ein engagiertes Team unterstützt Dennis bei Verwaltungsaufgaben und bei der Kommunikation mit Interessenten. Unser wachsendes Netzwerk sorgt dafür, dass du dich in einer familiären Atmosphäre wohlfühlst, die mit Herz und Freude für dich da ist.

So erreichst du uns

Waldzeit Thüringen

Dennis Klein

Life-Coach & Speaker, Dozent, Kneipp-Gesundheitsreferent, Indian Balance Instructor (Heilyoga), Kursleiter indigenes Waldbaden und Natur-Achtsamkeit, staatl. anerkannter Erzieher & Resilienz-Trainer

Kontakt

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

Location

Thüringer Wald & Inhouse
Genauere Termine, Orte und Treffpunkte zu den Kursen findest du auf unserer Webseite.

Du hast Fragen?

Ruf uns an: Tel: 036847-590516

  Folgt uns: #waldzeit_thuringen

www.waldzeit-thuringen.de



DEINE ERLEBNISSE MIT HERZ

Neu:

Teamcoaching, Kurse für Indigenes Waldbaden, Kneippen, Natur-Achtsamkeit und Indian Balance® (Indigenes Heilyoga)

Für Erwachsene & Teams





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

Wir bieten verschiedene Natur-Coaching-Angebote an, zum Beispiel Resilienz- und Achtsamkeitstraining, Kneipp-Waldbaden oder Indian Balance®. Egal, ob du alleine, zu zweit oder im Team bist: Gönn dir unvergessliche Natur- und Kraftmomente. Für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Alltag.

Dein Waldzeit-Team

Teamcoaching Für Motivation & Zusammenhalt

Teamstärkung mal anders: Kreatives Coaching und Natur-Auszeiten für mehr Mitarbeitermotivation, Resilienz und Potenzialentfaltung im Job. Ein Vorgeschmack auf das Besondere:

- **Resilienz stärken:** Verbessere das Stressmanagement und die mentale Stärke.
- **Achtsamkeit fördern:** Erlebe neue Perspektiven für mehr Gelassenheit und Erdung.
- **Teamgeist aufbauen:** Schaffe wertvolle Momente des Zusammenhalts innerhalb des Teams.

Hinweis: Das Coaching gibt es auch für Führungskräfte!

Indoor- und Outdoor-Kurs Indian Balance®

Ein indianisches Heilyoga für alle Konditionstypen. Es vereint Elemente aus der indianischen Philosophie und Kultur mit modernen Bewegungskonzepten. Dich erwartet ein Kräftigungs- und Wohlfühltraining mit wechselnden Bewegungsabläufen, bewusster Atmung, gesundheitsfördernder Körperaktivierung und Tiefenentspannung.

Inhouse-Option:
Wir kommen zu euch!

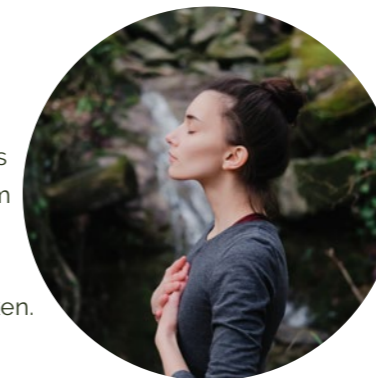
| Kursdauer | Gruppengröße | Termine |
|------------|------------------|-------------|
| 1 Stunde + | max. 12 Personen | ganzzjährig |

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



Natur- und Achtsamkeitstraining Who am I?

Zentriert in deiner Mitte sein. Kraft und Lebensfreude tanken. Deinen inneren Kompass neu ausrichten. Und vor allem – dein Leben, deine Beziehungen und die Liebe zu dir selbst im Hier und Jetzt stärken.



Wer bin ich und wer könnte ich sein?

Mit einer Mischung aus Herz, Verstand und Humor helfen wir dir, deine inneren Ressourcen zu entdecken. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen und progressive Muskelentspannung lernst du, diese Qualitäten in deinen Alltag zu integrieren. Der Kurs zeigt dir außerdem, wie du es schaffst, das zu finden, wonach du vielleicht am meisten suchst: dich selbst!



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

Inhouse-Option:

| Kursdauer | Gruppengröße | Termine |
|-----------------------|------------------|-------------|
| 3h oder Tagesworkshop | max. 12 Personen | ganzzjährig |

Aktuelle Kurse, Workshops, Termine & mehr:
www.waldzeit-thueringen.de



Indigenes Waldbaden Digital Detox mit Wellnessfaktor

Tauche ein in die friedliche Stille und die würzige Luft des Waldes. Dieser Kurs kombiniert die heilende Praxis des Waldbadens mit dem uralten indianischen Heilyoga „Indian Balance®“, dass wir gemeinsam draußen praktizieren. Erlaube deinem Körper zu entgiften und dein Immunsystem zu stärken. Lass den Alltag für eine Weile hinter dir – diese digitale Auszeit wird dir und deiner Seele guttun.



Kneipp-Waldbad Gesund durchs Jahr



In diesem Kurs erfährst du die Basics der kneippschen 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 |
|-----------------------|------------------|-------------|
| 4h oder Tagesworkshop | max. 12 Personen | ganzzjährig |

Inhouse-Option: