Was wir noch bieten

Angebote für Erwachsene & Teams

Im Alltag, beruflich und privat, erleben wir oft Stress und medialen Überfluss. Statt auszubrennen, wird es immer wichtiger, „runterzukommen". Unsere Angebote für Erwachsene fördern den Stressabbau, steigern das Wohlbefinden und helfen, den inneren Kompass neu auszurichten. Unsere Teamcoachings stärken zudem die Mitarbeitermotivation und den Zusammenhalt.

- **Coaching für Teams & Führungskräfte**
- **Indigenes Waldbaden**
- **Natur- und Achtsamkeitstraining**
- **Indian Balance® (Heilyoga)**
- **Kneipp-Waldbad**
- **Workshops & Retreats**

Angebote für Kids, Teens & Pädagogen

Unsere spannenden Angebote für Kinder unterstützen frühzeitig die Entwicklung von Achtsamkeit und Naturverbundenheit und fördern durch spielerische Erlebnisse Resilienz und Gesundheit. Workshops für Pädagogen bieten praktische Ansätze zur Integration von Naturerlebnissen in die Arbeit mit Kindern.

- **Kneipp-Waldbad für Kids & Teens**
- **Workshop für Pädagogen:**
  Stark wie ein Baum – Resilienz für Kids & Teens
- **Workshop für Pädagogen:**
  Natürlich bewegt - Indian Balance Kids & Teens
- **Workshop für Pädagogen:**
  Kneipp-Waldbad für Kids & Teens

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-thueringen.de
Web: www.waldzeit-thüringen.de

Location
Thüringer Wald & Inhouse
Genaue 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

DER NATUR VERBUNDEN
WALDZEIT
THÜRINGEN

ERLEBEN STATT VERSTEHEN

Neu:
Kurse für Familien-Waldbad, Resilienz-Training, Indian Balance® (Indigenes Heilyoga)

Für Kinder, Jugendliche & Familien

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. Es passiert etwas Fantastisches, wenn man mit Kindern draußen unterwegs ist. Sie wirken verändert und sehen die Welt um sich herum mit anderen Augen. Nicht zuletzt entwickeln sie eine positive Einstellung zum Naturschutz – und das langfristig!

Dein Waldzeit-Team

Familien-Heilyoga (Indian Balance®)

Regeneration für Groß und Klein

Der Alltag kann voller Herausforderungen stecken. Verständlich, dass man einfach mal abschalten möchte. Begib dich mit deinen Kindern, Enkeln oder Freunden auf eine Reise durch das jahrtausendalte indianische Heilyoga. Hier erlebst du Erholung, Freude und Fitness in einem einzigartigen Mix. Lass dich überraschen!

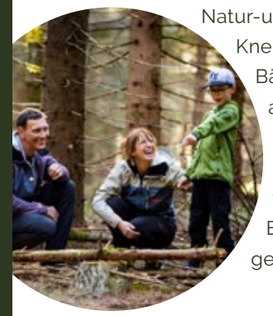
Immer für eine Überraschung gut!

Verbessere auf entspannte Weise deine Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung. Harmonische indianische Musik und Gleichgewichtstraining helfen, Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen.

Familien-Waldbad

Energiebooster für die Familie

Packt Kind und Kegel und erlebt eine Pause in der Natur! Ob barfuß durch den Wald laufen, spannende Natur-und Waldspiele, Übungen nach Kneipp oder kreatives Gestalten unter Bäumen – unsere Familien-Waldauszeit bietet viele Möglichkeiten. Überrascht eure Kinder, Großeltern oder Freunde mit diesem Abenteuer. Genießt die wohlverdiente Erholung in der Natur, die noch lange in Erinnerung bleibt.



Natur-Resilienz-Training

Entdecke deine Kraftquellen

Stark wie ein Baum sein, der selbst bei heftigem Gegenwind standhaft bleibt – wer wünscht sich das nicht? In dieser Mini-Auszeit lernen Kids & Teens von 5 bis 17 Jahren, wie sie ihren Resilienzpool im Alltag immer wieder auffüllen können – und das von Kopf bis Fuß oder von den Wurzeln bis zur Baumkrone.

Mein Baum schlägt Wurzeln

Wir arbeiten mit dem Konzept des Resilienzbaums und stärken die Resilienzkompetenz junger Menschen: natürlich, ganzheitlich und individuell. Mit viel Abenteuer, Bewegung und Spaß bringen wir Heranwachsende in Kontakt mit ihren inneren Ressourcen. Mehr noch bieten wir einen spielerischen und wertschätzenden Erfahrungsraum in der Natur, um Selbstvertrauen, Naturverbundenheit, soziale Kompetenzen, neue Sichtweisen und Strategien der kreativen Problembewältigung zu stärken. So findet jeder seine Ressourcen für neue Gewohnheiten im Umgang mit kleinen wie großen Herausforderungen.

Inhouse-Option:

Altersgruppe	Teilnehmerkreis	Coaching & Workshops
ab 5 Jahren	Kitas, Schulen, Heime, Vereine & Interessierte	Als Coaching für Kids & Teens oder Workshop für Pädagogen buchbar!

Indian Balance® für Kids & Teens

Vom Medizinmann empfohlen

Indian Balance® für Kids & Teens ist ein Programm, das darauf abzielt, Kindern und Jugendlichen durch eine Kombination aus traditionellem Heilyoga und moderner Bewegung ein ganzheitliches Wohlbefinden zu bieten. Der zentrale Gedanke dabei ist, den Körper in Bewegung zu bringen, während der Geist zur Ruhe kommt.

Sanfte Fitness für gute Laune

Dieses Programm legt keinen Wert auf Perfektion, sondern auf das Wohlfühlen, Entschleunigen und den Spaß an der Bewegung. Es bietet eine wunderbare Möglichkeit, gesunde Bewegungen in den Alltag von Kindern und Jugendlichen zu integrieren, sei es in der Kita, im Hort, im Sportunterricht oder zu Hause.

Inhouse-Option:
Wir kommen zu euch in Kita oder Schule!

Der Mix aus indianischer Musik und Gleichgewichtstraining mittels altersgerechten Heilyoga stärkt die Konzentration, das Selbstvertrauen und macht gute Laune.

Altersgruppe	Teilnehmerkreis	Coaching & Workshops
ab 5 Jahren	Kitas, Schulen, Heime, Vereine & Interessierte	Als Workshop für Pädagogen buchbar!

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