

## Organisatorisches

### WESENTLICHE INHALTE:

Unsere Verbundenheit mit dem Wald wurzelt tief in unserer Evolution. Als ursprünglicher Lebensraum prägte er uns körperlich, seelisch und geistig. So ist er nicht nur ein Ökosystem außerhalb unseres Körpers, sondern Teil unserer menschlichen Entwicklung, Teil unserer Seelenlandschaft. Mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Sinneserfahrungen aus dem Natur-Coaching, Entspannungsübungen, Atemübungen, Übungen aus dem Qigong und dem Yoga erleben wir uns und den Wald mit all unseren Sinnen. Einfache praktische Übungen sowie Hintergrundwissen zu den Themen Wald, Achtsamkeit, Gesundheit, Gruppendynamik und Sicherheit führen uns inmitten wunderschöner Landschaft abwechslungsreich durch den Tag.

Ein Büchertisch, Literaturtipps sowie ein Handout mit vielen praktischen Übungen stehen allen Teilnehmer\*innen zur Verfügung.

### Referenten:

**Kirsten Zieher**, Erzieherin, Mediatorin, Coach/Natur-Coach (C. Gans), Waldgesundheitstrainerin (Kneippärztebund e.V.)  
**Christoph Wehner**, Diplom Forstwirt, Projektkoordinator Bergwaldprojekt e.V., Waldgesundheitstrainer (Kneippärztebund e.V.)

### Organisation:

Conni Schlosser, BUND Naturschutz MSP

### ANMELDUNG bei der KG Main-Spessart

Unter 09391 8892 oder per Mail [bn-msp@t-online.de](mailto:bn-msp@t-online.de) bis spätestens **30. September 2021**

**TEILNEHMER** max. 20

**SEMINARGEBÜHR** 30 € inkl. Verpflegung, ohne Getränk

### VERPFLEGUNG

Alle Teilnehmer\*innen werden im Wald mit einer warmen, vegetarischen Suppe sowie Brot, Aufstrichen und frischem, biologischen Gemüse versorgt. Ein Snack steht zur Verfügung. Getränke bitte selbst mitbringen.

### SONSTIGES

Bitte an einen kleinen Rucksack und warme, wettergerechte Kleidung, sowie warme und wettergerechte Schuhe denken (lieber eine Schicht mehr)!

### ORT

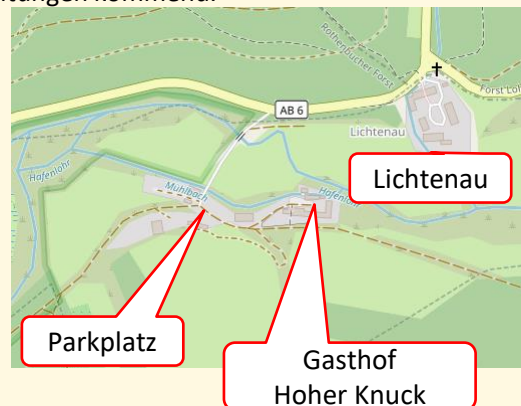
Wildfanghaus Hafenhohrtal (kein Handyempfang)

### TREFFPUNKT

Parkplatz Gasthof Hoher Knuck  
97840 Lichtenau im Hochspessart

### ANFAHRT PKW

Ausschließlich über die Hafenhohrtalstraße aus allen Richtungen kommend.



## ACHTSAMKEIT IM WALD ERLEBEN

Waldbaden in der Umweltbildung

eine Verbindung von Mensch und Natur

**Samstag, 16. Oktober 2021**

**10:00 – 16.00 Uhr**

**Wildfanghaus Hafenhohrtal**

Workshop für Aktive in der Umweltbildung, für Natur- und Landschaftsführer\*innen, Kindergruppenleiter\*innen, Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Interessierte

Fortbildung im Rahmen des Projektes  
„**Artenvielfalt (er)leben**“

In Zusammenarbeit mit den Bayerischen Staatsforsten

