

Was wir noch bieten

Angebote für Kinder & Jugendliche

Zugebaute Innenstädte, Dörfersterben, Digitalisierung des Alltags: Kinder und Jugendliche kommen mit Natur heute immer weniger in Berührung. Dagegen wollen wir etwas tun und mit Heranwachsenden Natur neu entdecken, Abenteuer erleben und mit spielerischer Leichtigkeit deren Bewegungsdrang fördern.

- Waldbaden für Kinder & Jugendliche
- Natur-Resilienz für Kinder und Jugendliche
- Indian Balance® für Kids & Teens (ab 3 Jahre)

Aponi® – indianische Energiemassage

Die Aponi-Energiemassage verbindet Naturelemente mit indianischem Heilwissen vom Fließen der Körperenergien. Wohltuende Öle, einfühlsame Massage-techniken, indigene Rhythmen und Klänge: Seit Jahrtausenden gilt die Aponi-Massagetradition als Fest der Sinne – für mehr Leichtigkeit und Geborgenheit in unserem Selbst.



Über das Waldzeit-Team

Lieblingsbaum Birke

Dennis Klein (Jahrgang 1985) ist zertifizierter Kursleiter für Waldbaden, Indian Balance®, Natur- und Achtsamkeitstrainer sowie Kneipp®-Gesundheitstrainer für Erwachsene und Kinder. Seine Erkenntnisse, wie Menschen durch Natur und Bewegung gesund bleiben können, gibt der Familienmensch regelmäßig in Kursen weiter.

Lieblingsbaum 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 wenig man zu einem guten Leben braucht. Langfristig plant das WALDZEIT-Team die Eröffnung eines indianischen Heilkindergartens in Südthüringen.

So erreichst du uns

Waldzeit

Dennis & Christin Klein

Zert. Kursleiter Waldbaden, Indian Balance, Natur- und Achtsamkeitstrainer, Natur- und Resilienztrainer für Kinder & Jugendliche

Kontakt



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

Location

Ort und Treffpunkt zu den Kursen findest du in den Buchungsunterlagen.

Du hast Fragen?

Ruf uns an: Tel: 036847-590516

  #Waldzeit-Thüringen



MIT ALLEN SINNEN LEBEN

New:

Kurse für Waldbaden, Natur- und Achtsamkeitstraining sowie Indian Balance®

Für Erwachsene und Senioren





Tut gut, wirkt natürlich

Ganz im Augenblick sein. Den Moment genießen. Sich mit allen Sinnen spüren. Und neu fokussieren: Willkommen bei WALDZEIT. Unsere ganzheitlichen Kursangebote zum Runterkommen, Stressabbauen und Krafttanken wirken wahre Wunder.

Finde dein inneres Gleichgewicht

Egal ob beim Waldbaden, Natur- und Achtsamkeitstraining oder beim Indian Balance®. Ob allein, zu zweit oder im Team: Gönn dir mit uns unvergessliche Natur- und Kraftmomente. Für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Alltag.

Dein Waldzeit-Team

Waldbaden



Wald tut gut: Bereits einige Stunden Waldbaden stärken Körper, Geist und Seele und zeigen nachhaltige Wirkung. Doch Waldbaden ist mehr als ein gewöhnlicher Spaziergang im Grünen. Es bedeutet, tief in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Die Unaufgeregtheit der Natur auf sich wirken zu lassen. Sich zu zentrieren und von Stress und Eile abzugrenzen.

Sich spüren, Leben atmen

Mit Hilfe unterstützender Achtsamkeits- und Kreativübungen sowie Meditation intensivieren wir deine Auszeit vom Alltag – eine ideale Gelegenheit zum Auftanken und für neue Sichtweisen auf dein Leben.



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
3h oder Tagesworkshop	max. 10 Pers.	ganztätig

Natur- und Achtsamkeitstraining



Du bist mit deinen Gedanken überall und nirgends und fühlst dich ständig gehetzt? Du hast keinen Bock, Montag wieder auf Arbeit zu gehen, weil dich der ewig gleiche Trott nervt? – Keine Angst du bist nicht allein! Viele Menschen gehen unaufmerksam durch den Tag, weil sie nicht im Hier und Jetzt sind. Die Folgen: Stress, Depressionen, Burnout und Fehltage.



Raus aus dem Hamsterrad

Als Natur- und Achtsamkeitstrainer helfe ich dir, deine Resilienz zu stärken. Bei dir selbst anzukommen. Und negativen Stress mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen in der Natur zu reduzieren – für deutlich mehr Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben.

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

Kursdauer	Gruppengröße	Termine
3h oder Tagesworkshop	max. 10 Pers.	ganztätig

Indian Balance®



„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!“ – so die Philosophie von Indian Balance®. Die uralte Heilgymnastik verbindet indianischen Spirit mit moderner Bewegung. Dich erwartet ein Wohlfühlkurs mit einem Wechsel aus Konzentration des Geistes, Mobilisation des Körpers und Tiefenentspannung der Seele, wobei auch Rücken, Bauch, Beine und Po gekräftigt werden.



Fitness zum Wohlfühlen

Der Kopf wird frei, die Körperwahrnehmung und Fitness verbessert sich. Die auf die Übungen abgestimmte indianische Klangwelt fördert zugleich den Stressabbau, so dass man sich energiegeladener und trotzdem tiefenentspannt fühlt.



Für alle, die Neues ausprobieren wollen

- Geeignet für alle Konditionstypen – egal ob Anfänger oder Fitnessprofi, Sportler, Senioren oder Schwangere
- Auch buchbar als Konzeptionstage für Pädagogen oder als Gesundheitssport für Seniorenheime

Kursdauer	Gruppengröße	Termine
1h +	max. 12 Pers.	ganztätig

Kursinhalte & Konditionen: siehe Beiblatt
Mehr Infos: www.waldzeit-thueringen.de