

... für Erwachsene

Tief verwurzelt himmelwärts Coaching im Flüsterwald

So., 15. Mai 2011, 10.00 – 17.00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Jedes Leben und auch jeder Mensch bewegt sich in Rhythmen und Kreisläufen - Tag für Tag, Jahr für Jahr. Dieser ständige Wandel mit all seinen Höhen und Tiefen ist der Boden, auf dem wir wachsen und auf dem wir einen eigenen Weg finden können unsere Persönlichkeit zu entfalten. Die Natur ist dabei Sinn- und Spiegelbild des menschlichen Seins und bietet eine Fülle von Möglichkeiten, sich mit persönlichen Lebensthemen auseinander zu setzen.

An diesem Tag möchten wir Sie begleiten und unterstützen, in der Natur des Flüsterwaldes Kontakt mit Ihren inneren Bildern aufzunehmen, sich im Freien mit den frischen Kräften der Natur zu verbinden und so neue Sichtweisen und Perspektiven für ihren lebendigen und kreativen Lebensweg zu entwickeln.

Legen Sie einen Keim in die Erde mit Ihren Wünschen, Potentialen und Ideen und erleben Sie bewusst Ihr eigenes lebendiges Wachstum!

Inhalte: Förderung der Selbstwahrnehmung - Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Potentiale - Impulse für die Zukunft bekommen - Entspannungstechniken - Awareness-Spaziergang - Geschichten am Wegesrand

Methodik: Übungen, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit

Zielgruppe: Menschen, die neue Zukunftsperspektiven für ihre berufliche oder private Situation entwickeln möchten, die neugierig sind auf neue Wege und Aussichten

Gruppengröße: max. 15 Teilnehmer

Leitung: Ingelore Spies (WUPPER-TELL, ÜL Breitensport) und Susanne Smolka (Gestalttherapeutische Beraterin)

Treffpunkt: Akademie Remscheid, Küppelstein 34, 42857 Remscheid, Seminarraum F bzw. J

Kontakt/Anmeldung: Tel. 0212 / 254 27 27 oder Email: info@bsmw.de

Kosten: 65,- Euro (inkl. Mittagessen)

Feuerbaum Naturerfahrung als Burnout Prävention - Workshop

Sa., 7. Mai 2011, 10.00 – 17.00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Stress und persönliche Lebensumstände können bei jedem Menschen die individuelle Widerstandsfähigkeit überfordern. *Plötzlich* ist ein Zustand starker emotionaler Erschöpfung erreicht, der allgemein als Burnout -Syndrom bezeichnet wird und bis zum absoluten körperlichen oder psychischen Zusammenbruch führen kann.

Der Aufenthalt in Natur und Landschaft kann viele Menschen in ihrem persönlichen Gleichgewicht unterstützen, umso stärker, je mehr ihr Leben aus der Balance geraten ist. Die Natur als Spiegel der inneren Seelenlandschaft bietet eine Fülle von Möglichkeiten, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden.

Im Mittelpunkt des Burnout-Präventions-Workshops steht deshalb die Verfeinerung und Entwicklung der persönlichen Selbstwahrnehmung (Awareness) durch Naturerfahrung. Darüber hinaus werden präventive Verhaltenweisen und alltagstaugliches Handwerkszeug vermittelt, um die täglichen Anforderungen des Lebens mit persönlichen Zielen in Einklang zu bringen.

Inhalte: Stärkung eigener Ressourcen - Anerkennung und Wertschätzung - Entspannungstechniken - Regeneration durch Bewegung - Selbstmanagement - Geschichten, die Mut machen

Methodik: Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit und Übungen

Zielgruppe: Menschen bzw. Berufsgruppen, die unter hoher Stressbelastung leiden, aber auch alle Personen, die etwas für die Erhaltung ihrer Lebensqualität tun möchten.

Gruppengröße: max. 15 Teilnehmer

Leitung: Ingelore Spies (Wupper-Tell, ÜL Breitensport) und Susanne Smolka (Gestalttherapeutische Beraterin)

Treffpunkt: Akademie Remscheid, Küppelstein 34, 42857 Remscheid, Seminarraum F bzw. G

Kontakt/Anmeldung: Tel. 0212 / 254 27 27 oder Email: info@bsmw.de

Kosten: 65,- Euro (inkl. Mittagessen)

Die WUPPER-TELLS als zertifizierte Natur- und Landschaftsführer mit fabelhaften erzähl-didaktischen und spielpädagogischen Kenntnissen vermitteln die Besonderheiten der heimischen Tier- und Pflanzenwelt sowie die hiermit verbundenen Sagen und Geschichten.

Buchen kann man sie nun auch für neue Formate gemeinsam mit den umweltpädagogisch erfahrenen Institutionen NATUR-SCHULE GRUND in Remscheid und der WALDSCHULE SOLINGEN, Naturschutzverbänden, Gestalttherapeutinnen sowie der Biologischen Station Mittlere Wupper (Projektleitung).

Interesse?

Dann werfen Sie doch mal einen Blick auf die Angebote der nächsten Monate !

Alle Veranstaltungsprofile und Preise:
www.fluesterwald.bsmw.de

Veranstaltungsangebote

Flüsterwald
& Wupper-Tell

REMSCHEID

Aktiver Naturschutz mit der Natur-Schule Grund

Auf zwei Heideflächen in der Nähe von Reinshagen wollen wir gemeinsam mit Schulklassen (ab der 4. Klasse) die Wuchsbedingungen für die Heide verbessern. Es müssen kleinere Gehölze und teilweise der Oberboden entfernt werden, um den Heidepflanzen und den dazugehörigen Tierarten mehr Raum und Licht zu geben. Was es sonst so mit der Heide auf sich hat, das erfahrt ihr von einem WUPPER-TELL.

Naturerlebnis-Führungen im Flüsterwald

Die Vielfalt der Lebensräume sowie der Tier- und Pflanzenarten machen den Flüsterwald zu einem erlebnisreichen Naturraum. Wälder, Felsen, Bäche und vieles mehr ermöglichen einen tollen Wandertag in der Natur. Außer naturkundlichen Informationen und vielen Begegnungen mit wunderschönen Tieren gibt es Umweltspiele und kurzweilige Geschichten. Die Führung erfolgt durch erfahrene Naturerlebnis-Pädagogen der Natur-Schule gemeinsam mit den WUPPER-TELLS.

Zielgruppe: Alle Schulklassen, **Dauer:** jeweils 3 - 4 Stunden
Kosten je SchülerIn / Kind: 3,- Euro

Mehr Informationen und Anmeldungen:



Natur-Schule Grund
Email: info@natur-schule-grund.de
Tel.: 02191 – 84 07 34
www.natur-schule-grund.de

SOLINGEN

Die Wupper spielend entdecken mit der Waldschule Solingen

Wir erforschen den Lebensraum Wasser – in der Wupper und den angrenzenden Bächen gibt es viel zu entdecken. Ob Steinfliegenlarve oder Strudelwurm, viele Kleinlebewesen lassen sich mit Hilfe von Lupen aufspüren. Außerdem eignen sich einige Lebewesen für eine Gewässergütebestimmung. Mit etwas Glück sehen wir seltene Bewohner wie den Eisvogel oder das Neunauge.

Die WUPPER-TELL Hexe *Fortunia* erzählt uns spannende Geschichten über die Bewohner im und am Wasser. Wir werden staunen über deren Lebensweise und was sie alles können. Natürlich spielen wir auch lustige Spiele und werden eine Menge Spaß haben!

Die Führung erfolgt durch Monika Fräntzki (WUPPER-TELL) und Barbara Jungbluth (Waldschule Solingen).

Zielgruppe: Grundschulklassen, **Dauer:** 1,5 Stunden
Kosten: 70 Euro pro Schulklasse, **Treffpunkt:** Eingang Haus Müngsten



Mehr Informationen und Anmeldungen:

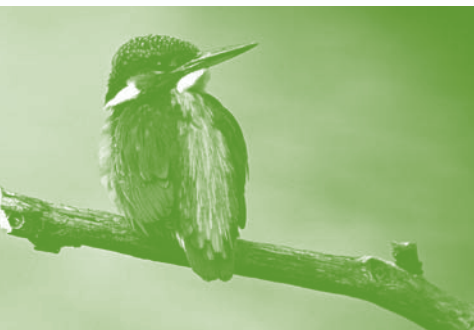
Waldschule Solingen
Email: info@waldschule-solingen.de
Tel.: 0212 – 295 10 -95 / Fax: -96
www.waldschule-solingen.de

DIE WUPPER-TELLS für Erwachsene, Familien, Kinder, Senioren und touristische Gruppen

Die WUPPER-TELLS bieten *jeder für sich* oder auch *gemeinsam* zahlreiche Führungsformate für Gruppen an, die den Flüsterwald zwischen Burg und Müngsten und den Brückenpark naturkundlich und historisch erleben wollen. Hier eine kleine Auswahl:

- **Führungen durch das Naturschutzgebiet zwischen Burg und Müngsten rund um den Flüsterwald** —
Wir entdecken seine pflanzlichen und tierischen Bewohner auf neue Art
- **Hör mal einer an! - wenn die Städte noch schlafen**
Diese Wanderung ist nichts für Langschläfer, Morgenmuffel oder geschwätzige Elstern, aber für Menschen, die ihre Ohren trainieren möchten — Oder vielleicht auch für einen Chor?
- **Brückentour im Flüsterwald** - Mit einem Wupper-Tell faszinierende Technik in spannender Natur sehen, erleben, verstehen
- **Geschichten, Mythen und Märchen der Wupperberge** „Vor Ort“ während einer naturkundlichen Exkursion erzählt
- **Der Brückenpark für Senioren**
Und hier wird auch Solinger Platt gesprochen
- **Das Ökosystem Wald** – eine Führung zu den Besonderheiten des Waldes in der jeweiligen Jahreszeit.
- **Nachtwanderungen**
- **Fließgewässerexkursionen**
- **Sagenhafte Führungen zum Kindergeburtstag**

Fotos: Biologische Station Mittlere Wupper/außer Foto „Eisvogel“ (Margret Bunzel-Dräke) / Design: S. Thienel



Mehr Informationen und Anmeldungen:

Biologische Station Mittlere Wupper

Email: info@bsmw.de
Tel.: 0212 – 254 27 -27
Fax: 0212 – 254 27 -28

www.fluesterwald.bsmw.de



Veranstaltungsprogramm im Rahmen des Projektes „Flüsterwald - Erlebnisse in wertvoller Natur zwischen Burg und Müngsten“